NUMER POŚWIĘCONY ŻYWIENIU DZIECI i MŁODZIEŻY.

ŻYWIENIE ZBIOROWE

PORADNIK DLA PROWADZĄCYCH GOSPODARSTWA ZBIOROWE

Nr 10—12 (25—27) Warszawa, październik — grudzień 1948 Rok III

OD REDAKCJI

Zawiadamiamy naszych Czytelników, że poczynając od następnego numeru, pismo nasze nosić będzie tytuł „Żywienie Człowieka" i ramy jego tematyki rozszerzą się zgodnie z zapowiedzią, podaną w „Słowie wstępnym" Nr. 7—9. Wydawcą pisma będzie Polski Komitet Żywnościowy. Adres Redakcji i Administracji pozostaje bez zmiany.

W ramach zmian, jakim ulegnie pismo, wprowadzony zostanie nowy dział na jego łamy. Będą to mianowicie „Odpowiedzi Redakcji", a celem ich jest nawiązanie ściślejszego kontaktu z Czytelnkami.

Wiemy dobrze, że nasi Czytelnicy pracujący w terenie, borykają się z najróżnorodniejszymi trudnościami zawodowymi. Zadaniem naszego pisma jest pomóc w przełamaniu tych trudności. Ale pismo ukazuje się kilkanaście razy w roku i nie jest w stanie, bez pomocy Czytelnika z terenu, przewidzieć i rozwiązać wszelkie, wyłaniające się z dnia na dzień zagadnienia fachowe. A więc prosimy — o dzielenie się z nami wszelkimi trudnościami swej pracy zawodowej. Postaramy się poradzić i dopomóc, czy to drogą odpowiedzi w rubryce „Odpowiedzi Redakcji", czy przez zamieszczenie specjalnego artykułu, czy wreszcie w sprawach pilnych — drogą odpowiedzi listownej. Pytania i wątpliwości mogą dotyczyć oczywiście nie tylko dziedziny żywienia w ścisłym znaczeniu. Pod rubrykę „Odpowiedzi" podciągamy również sprawę organizacji w zakładach zbiorowego żywienia (internaty, domy wczasów, domy dziecka, stołówki), sprawy zakupów, magazynowania, transportu, organizacji personelu, sprawy administracyjne itp.

Pismo nasze, jak to już zresztą wszyscy nasi dawni Czytelnicy wiedzą, jest pismem fachowym, które ma ściśle określony cel i zadania i pragnie zadania te jak najlepiej wypełnić. Zadaniem tym i celem jest szerzenie nowoczesnej wiedzy o żywieniu. Dlatego właśnie, jak już wspominaliśmy, ważny jest dla nas niezmiernie bezpośredni kontakt z Czytelnikiem, czyli tą jednostką, która powołana została do wcielenia w praktykę życiową zasad prawidłowego żywienia.

Prof. Dr. **M. S. GUTOWSKA**



Prawidłowe żywienie podstawowym warunkiem rozwoju dzieci i młodzieży*)

Zagadnienie wyżywienia człowieka jest równie stare, jak sama ludzkość. Człowiek każdej epoki musiał myśleć o zaspokojeniu głodu i czynił to zgodnie z instynktem, nie troszcząc się zbytnio, czy instynkt ten został zaspokojony „prawidłowo". Systemy wyżywienia kształtowały się zgodnie z obyczajem poszczególnych grup ludzkich. Obyczaje te wytwarzały się w ciągu wielu wieków i szeregu pokoleń. Zdawało się, że czas i doświadczenie zaadaptowały najwłaściwiej sposoby, jakimi ludzie zaspakajali głód. Zdawało się także, że produkty spożywcze i potrawy charakterystyczne dla danego kraju są dla jego ludności najbardziej odpowiednie i że instynkt wiedzie człowieka nieomylną drogą w doborze pożywienia.

Jest rzeczą ciekawą, że nauka pierwej zajęła się opracowaniem systemów żywienia zwierząt niż ludzi. Wpływ żywienia na psychikę ludzką także jakby uszedł uwagi naukowców. Przypuszczano, że celem żywienia może być tylko wytworzenie większej siły pociągowej u zwierząt lub zdolności do pracy fizycznej u ludzi, innym jeszcze celem mogło być tuczenie. Dlatego też wcześniej zwrócono uwagę na energetyczne znaczenie pokarmów niż na ich rolę specyficzną, zależną od poszczególnych składników i związków chemicznych, z których się one składają.

*) Artykuł ten jest częścią „Instrukcji Żywienia w Domach Dziecka" opracowanej przez autorkę z inicjatywy Ministerstwa Oświaty.

Przez długi czas brakowało właściwych badań i systematycznych obserwacji, dotyczących żywienia człowieka. Brakowało także miar niezbędnych dla szacowania wartości diety ludzkiej. Pierwsze wysiłki pod tym względem zostały poczynione dopiero w końcu XIX stulecia, gdy opracowano pierwsze normy prawidłowego żywienia. Oparto je na zapotrzebowaniu azotowym i węglowym człowieka i ustalono sprawdzian prawidłowości i wartości diety. Brak obrzęków (oedemy) miał być jednym ze wskaźników wystarczalności diety. Drugim wskaźnikiem był brak anemii.

Do pozytywnych cech prawidłowego żywienia zaliczono: jędrność mięśni, żywość umysłu i zdolność do wysiłku. W ten sposób po raz pierwszy podkreślona została zależność pewnych cech psychicznych od żywienia.

W r. 1870 — 1910 Voigt i Rubner w Niemczech opracowali normy odżywcze dla armii niemieckiej. Posługiwali się oni kryteriami energetycznymi, czyli ilością kalorii potrzebnych człowiekowi w spoczynku i pracy. Normy te stały się klasycznymi na dłuższy okres czasu.

Tym niemniej, sprawa znaczenia poszczególnych składników chemicznych przy doborze pokarmów, a także ich rola specyficzna w ustroju człowieka zaczęła wyraźnie kiełkować, zwłaszcza po sensacyjnych odkryciach Hopkinsa i Ejkmana. Prace japońskiej szkoły profesora Saiki dodały także dalszego bodźca w tym kierunku.

Wreszcie nastąpiła era nowoczesnej nauki żywienia człowieka. Stały się nią wypowiedzi Wydziału Zdrowia Ligi Narodów w r. 1936. Zgodnie ze skrupulatnymi badaniami najwybitniejszych uczonych świata — fizjologiczne zapotrzebowania człowieka w stosunku do jego wyżywienia zostały sformułowane. Okazało się, że poza niezbędną ilością kalorii w pożywieniu, człowiek potrzebuje przeszło czterdziestu składników chemicznych specyficznych, które muszą mu być dostarczone codziennie, w określonych ilościach.

O ile warunek ten nie zostanie spełniony, organizm zaczyna czerpać z własnych rezerw, nagromadzonych w tkankach i narządach, a więc pokrywa zapotrzebowania kosztem własnych tkanek. Doprowadza to do rozstroju funkcjonalnego organizmu i objawy chorobowe zaczynają występować w postaci anemii, krzywicy, kurzej ślepoty, obrzęków i wielu innych. Daje się także zauważyć ogólny spadek odporności ustroju, co sprzyja zakażeniu gruźliczemu i innym.

Badania wykazały również, że tylko nieznaczny procent ludzi w każdym kraju odżywia się racjonalnie, to znaczy zaspakaja całkowicie swoje zapotrzebowania fizjologiczne pod tym względem. Większość ludzi odżywia się niewłaściwie, co staje się powodem zniekształcenia ciała, obniżenia ogólnej sprawności fizycznej i wydajności pracy. Gdyby ludzie odżywiali się racjonalnie, chorowaliby mniej i pracowali sprawniej i wydatniej.

Normy odżywcze ustalone przez Ligę Narodów wskazują jakie jest codzienne zapotrzebowanie człowieka, tak pod względem kalorycznym jak i jakościowym. Uwzględniają one zwiększenie zapotrzebowania w zależności od rodzaju pracy i ustalają, że ciąża i karmienie u kobiet są wysiłkiem organizmu równym pracy fizycznej. Normy te określają że:

a) dobowe zapotrzebowania kaloryczne dorosłego mężczyzny i kobiety równe są 2 400 Kal
b) lekka praca fizyczna wymaga dodania 75 Kal/godz.
średnia " " " 75—100 "
ciężka " " " 150—300 "
b ciężka " " " 300 i więcej
c) zapotrzebowanie kaloryczne dla innego wieku mogą być obliczone z następującej tabeli spółczynników:

Wiek	Spółczynnik	Kalorie
1— 2 lata	0.35	840
2— 3 "	0.42	1.000
3— 5 lat	0.5	1.200
5— 7 "	0.6	1.440
7— 9 "	0.7	1.680
9—11 "	0 8	1.920
11—12 "	0.9	2 160
12—15 "	1.0	2.400
15 i powyżej	1.0	2.400

Zapotrzebowanie białkowe zostało ustalone w sposób następujący:

Każdy dorosły mężczyzna i kobieta potrzebują 1 gram białka na każdy kilogram wagi ciała. Białko winno pochodzić z wielorakich źródeł i jest rzeczą pożądaną by pewien jego procent był pochodzenia zwierzęcego (około 30 proc.).

W poszczególnych stanach fizjologicznych zapotrzebowanie na białko wzrasta. Dzieje się to przede wszystkim w okresie wzrostu i dlatego normy białka na 1 kilogram wagi ciała są zależne od okresów bardziej lub mniej intensywnego rozwoju ciała dziecka.

Normy białka polecone przez Ligę Narodów

Wiek rok, lata	Gramów na 1 kilogram wagi ciała
1— 3	3.5
3— 5	3,0
5—12	2,5
12—15	2,5
15—17	2,0
17—21	1,5
powyżej 21	1,0

Zapotrzebowanie tłuszczowe nie zostało sprecyzowane, gdyż stwierdzono brak dostatecznych danych naukowych pod tym względem.

Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA I NOWEGO ROKU — SKŁADAMY WSZYSTKIM CZYTELNIKOM I SYMPATYKOM NASZEGO PISMA — SERDECZNE ŻYCZENIA

NORMY OPTYMALNE

Zalecone dzienne ilości poszczególnych specyficznych składników odżywczych[1].

Tabl. 1

	Kalorie	białko gramy	wapń gramy	żelazo miligr	witamina A[2]) jednostki międzyn.	thiamina B_1[3], miligr	ryboflawina miligr	kwas nikotynowy miligr	kwas askorbinowy[3], milig	witamina D[4]) jednostki międzynar.
Mężczyzna (70 kg):										
średnio ciężko pracujący fizycznie .	3000	70	0,8	12	5000	1,8	2,7	18	75	4)
ciężko pracujący fizycznie	4500					2,3	3,3	23		
pracujący siedząco	2500					1,5	2,2	15		
Kobieta (56 kg):										
średnio ciężko pracująca fizycznie .	2500	60	0,8	12	5000	1,5	2,2	15	70	4)
ciężko pracująca fizycznie	3000					1,8	2,7	18		
pracująca siedząco	2100					1,2	1,8	12		
ciężarna (druga połowa ciąży) . .	2500	85	1,5	15	6000	1,8	2,5	18	100	400—800
karmiąca.	3000	100	2,0	15	8000	2,3	3,0	23	150	400—800
Dzieci do lat 12:										
do jednego roku	100/kg	3-4g kg	1,0	6	1500	0,4	0,6	4	30	400—800
od 1— 3 lat	1200	40	1,0	7	2000	0.6	0,9	6	35	4)
od 4— 6 lat	1600	50	1,0	8	2500	0,8	1,2	8	50	
od 7— 9 lat	2000	60	1,0	10	3500	1,0	1,5	10	60	
od 10—12 lat	2500	70	1,0	12	4500	1,2	1,8	12	75	
Dzieci ponad 12 lat:										
dziewczęta od 13—15 lat	2800	80	1,3	15	5000	1,4	2,0	14	80	4)
dziewczęta od 16—20 lat	2400	75	1,0	15	5000	1,2	1,8	12	80	
chłopcy od 13—15 lat	3200	85	1,4	15	5000	1,6	2,4	16	90	4)
chłopcy od 16—20 lat	3800	100	1,4	15	6000	2,0	3,0	20	100	

1. Ilości próbne do których należy dążyć przy planowaniu diet w praktyce; można je osiągnąć przy zastosowaniu właściwej diety złożonej z naturalnej żywności. Dieta taka dostarcza również i innych składników mineralnych i witamin na które zapotrzebowanie jest jeszcze mniej znane.
2. Zapotrzebowanie może być nieco mniejsze, jeżeli w pokarmie występuje witamina A, większe zaś jeżeli jest to prowitamina zwana karotenem.
3. 1 mgr thiaminy = 333 jednostek międzynarodowych; 1 mgr kwasu askorbinowego = 20 jednostek międzynarodowych.
4. Witamina D jest bezwątpienia potrzebna starszym dzieciom i dorosłym. Gdy nie wytwarzamy jej sami pod wpływem promieni słonecznych powinna być dostarczana w minimum (przypuszczalnie takim jak dla niemowląt).

Potrzeby niemowląt wzrastają z miesiąca na miesiąc. Ilości podane tutaj odpowiadają mniej więcej potrzebom niemowląt 6—8 miesięcznym. Ilości potrzebnego białka i wapnia mogą być mniejsze, jeżeli pochodzą z mleka matek.

Racje są oparte na potrzebach średniego wieku w każdej grupie (jak 2, 5, 8 i t. d.) i dla średnio aktywnych osobników.

Źródła: Materiały Komitetu dla Żywności i Żywienia Narodowej Rady Naukowej.

Wpływ klimatu wyraża się zwiększeniem zapotrzebowania kalorycznego w krajach chłodniejszych. Zaś ilość godzin słonecznych wpływa na zapotrzebowanie witaminy D, które jest tym większe, im nasłonecznienie jest mniejsze. Dodatek witaminy D (w tranie rybim) do diety dzieci, staje się u nas koniecznym w miesiącach jesiennych, zimowych i przedwiośnia.

Już od 1935 r. dzielimy pokarmy na dwie kategorie:

1) pokarmy ochronne, bogate w składniki mineralne, witaminowe, a także pełnowartościowe białko,
2) pokarmy energetyczne, obfitujące w kalorie.

Podział ten jednak nie powinien być brany zbyt dogmatycznie, gdyż wchodzi tu także w grę obraz całego żywienia, **a zwłaszcza źródła białka w diecie.** Dla przykładu podać należy, że w tych krajach, gdzie spożycie białej mąki, cukru i mięsa jest wysokie, grupę ochronną pokarmów stanowi mleko, jarzyny zielone, w krajach, gdzie spożycie mięsa jest niskie należy ono do grupy pokarmów ochronnych.

W krajach, gdzie zgodnie z obyczajami, niemal wszystkie produkty spożywane są po ugotowaniu, grupę ochronną stanowią surówki z jarzyn i surowe owoce. Najcenniejszym pokarmem z grupy ochronnej okazały się mleko i produkty mleczne, jaja i tkanki gruczołowe. Następnie zielone jarzyny i niektóre tłuszcze, jak masło oraz ryby i mięso. Do pokarmów energetycznych zaliczamy cukier, produkty mączne i zbożowe, a także tłuszczowe, jak słonina i smalec.

Przy układaniu diet szkolnych, w razie potrzeby wyboru pomiędzy produktami o równej wartości kalorycznej, pierwszeństwo otrzymują produkty należące do grupy ochronnej.

Najważniejszą rzeczą w diecie jest jej urozmaicenie, gdyż ono zapewnia dopływ wszystkich niezbędnych dla organizmu składników.

Zostało też ustalone, że zbyt niski przemiał mąki obniża jej wartość, że nadmiar cukru w diecie jest niepożądany, gdyż przeciwdziała większemu spożyciu pokarmów z grupy ochronnej; że ziemniaki i potrawy mączne,

wchodzące w skład tej samej diety mają równoważyć się wzajemnie.

Wartość biologiczna mleka zasługuje na bardzo silne podkreślenie. Mleko należy do kategorii pokarmów niczym nie zastąpionych. Jest ono wartościowe nie tylko w diecie dzieci, ale także ludzi w każdym wieku. **Dzieci nie mogą obywać się bez mleka,** bez poważnego zagrożenia przyszłości biologicznej narodu. **Dzieci winny wypijać ilość mleka, której wartość kaloryczna równa się w pierwszym roku ich życia od 75% do 100% całkowitego zapotrzebowania kalorycznego; dzieci w wieku od 3 do 5 lat — 50%; dzieci w wieku dojrzewania 25%.**

Mleko zbierane i odciągane posiada także wysoką wartość odżywczą. Nie zawiera ono wprawdzie witaminy A, która odchodzi wraz ze śmietanką, lecz zawiera białko o wysokiej wartości biologicznej. Pozostają także w zbieranym mleku składniki mineralne, przede wszystkim wapń oraz witaminy rozpuszczalne w wodzie.

W roku 1941 ustalono optimalne normy żywienia, popularnie zwane „miarą żywienia". Normy optimalne są uważane za wzorzec, z którym należy porównać każdą badaną dietę, ażeby określić jej wartość odżywczą. Za normę minimalną przyjęto po dłuższych badaniach 75% normy optimalnej. Okazało się, że dalsze obniżenie ilościowe składników odżywczych wywołuje objawy niedoborów pokarmowych. Normy optimalne zaspakajają całkowicie dzienne zapotrzebowanie pokarmowe ludzi.

Normy optimalne przedstawia Tablica 1.

Tablica 2 podaje normy pokarmowe, opracowane po wielkiej wojnie i wyrażone w produktach spożywczych.

Normy te wskazują, jakich ilości produktów dziennie potrzebują dzieci w wieku od 1 do 19 lat.

Normy dzienne dla dzieci i młodzieży

Tabl. 2.

(Sekcja Higieny Ligi Narodów)

Nazwa produktu	Wiek dziecka 1—2	2—3	3—5	5—7	12—19
	Grupa produktów ochronnych w gramach				
Mleko	750	1000	1000	1000	1000
Jajo lub 30 g mięsa lub wątroby	48	48	48	48	48
Mięso, ryby, wątroba¹)	—	—	—	—	—
Jarzyny liściaste	30—60	30—60	60—100	100	250
Ziemniaki i inne okopowe	30	50	100	150	300
Tran	3	3	3	3	3
Surowe jarzyny i owoce	Ilości dowolne				
Razem kalorii	635	825	850	980	1225
		Grupa produktów energetycznych			
Tłuszcze	7	10	15	20	Dopełnić produktami zbożowymi i tłuszczem do 2500 Kal dla dziewcząt, 3200 Kal dla chłopców
Produkty zbożowe	50	50	75	100	
Razem Kalorii	200	225	235	450	
Ogółem Kalorii	835	1050	1215	1430	

¹) Pozycja mięsa, ryb i wątroby nie posiada liczb ze względu na to iż może ona być zastąpiona przez pozycję mleka.

PRACA NAD POPRAWĄ ŻYWIENIA

Ażeby wprowadzić poprawę w żywieniu dzieci i młodzieży u nas w kraju, **należy uświadomić je same co do znaczenia, jakie ma żywienie w kształtowaniu ich zdrowia.** Już ze szkół podstawowych dzieci winny wynieść wiadomość, że wyłączenie surowych jarzyn i owoców z jadłospisów wywołuje po pewnym czasie uczucie zmęczenia, zirytowania i powoduje kłótliwość. Bóle stawów, krwawienie dziąseł przy czyszczeniu zębów, a również częste bóle zębów są także skutkiem niedożywienia. Zbyt skąpe spożywanie produktów mlecznych powoduje u dzieci wolniejszy wzrost, a także osłabienie wzroku, zwane kurzą ślepotą. Przy braku witamin zawartych w mleku, białkówka oka traci swoją białość i staje się żółtawa lub przekrwiona, powieki brzekną. Zupełne obywanie się dzieci bez mleka może doprowadzić do owrzodzenia rogówki oka i zupełnej ślepoty, która unieszczęśliwiłaby je na zawsze.

Wiele innych schorzeń ma za podłoże wyłącznie niedostateczne żywienie. Jedną z charakterystyczniejszych jest **krzywica**, zwana także chorobą angielską. Przy tej chorobie kości kończyn, dolnej klatki piersiowej, miednicy i czaszki ulegają zniekształceniu. Krzywe nogi nie tylko szpecą dziecko, a później dorosłego na całe życie, ale upośledzają także szereg

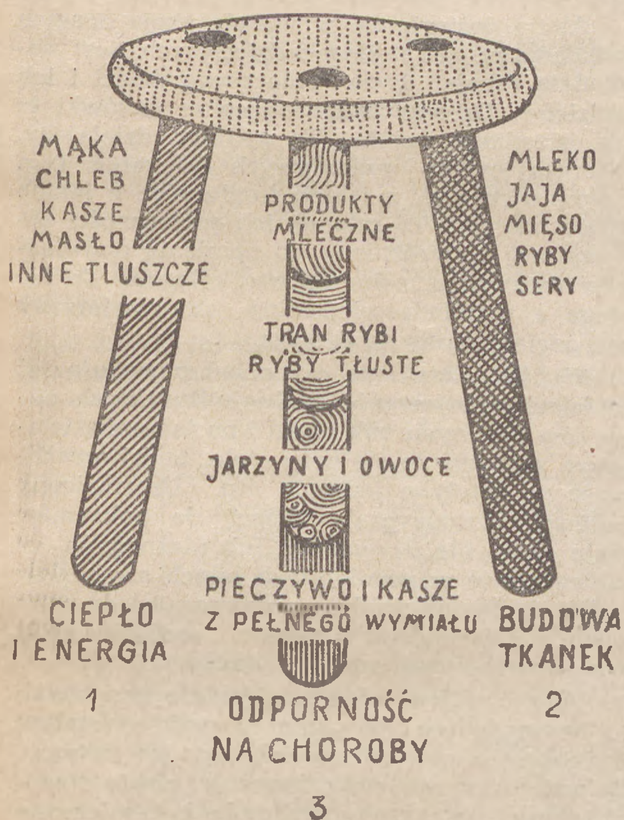
ważnych czynności. Podanie dzieciom tranu zapobiega krzywicy. **Ażeby poprawić sposób wyżywienia dzieci i młodzieży należy dla nich przede wszystkim zarezerwować mleko i masło, a także dawać im tran w miesiącach jesiennych i zimowych.**

KONIECZNOŚĆ WPROWADZENIA POWSZECHNEJ PASTERYZACJI MLEKA.

Chociaż mleko jest jednym z niezbędnych produktów przy normalnym wyżywieniu dzieci, należy pamiętać, że w stanie surowym jest ono także nosicielem całego szeregu zarazków i może spowodować bardzo ciężkie choroby, przede wszystkim gruźlicę. Dla tego wszyscy kierownicy żywienia młodzieży winni żądać wprowadzenia pasteryzacji mleka. Przy pasteryzacji bakterie zostają zabite działaniem wysokiej temperatury przez określony przeciąg czasu. Zabite bakterie nie posiadają własności chorobotwórczych. W warunkach, gdy mleko nie może być pasteryzowane przez producentów, sami konsumenci winni je albo pasteryzować w domu, albo też starannie zagotować przed spożyciem. **W obecnych warunkach młodzież może spożywać mleko wyłącznie przegotowane.**

HIGIENA JAMY USTNEJ.

Bardzo ważnym czynnikiem odżywienia i zdrowia jest utrzymywanie w porządku jamy ustnej. **W tym celu dzieci winny być co 6 miesięcy badane przez dentystę.** Doświadczenia naukowe wykazały, że próchnica zębów w znacznej mierze jest objawem niedomagania ustroju. Wadliwy rozwój uzębienia w wielu wypadkach spowodowany jest niewłaściwym odżywianiem. To samo dotyczy schorzeń dziąseł, a także ich częstego krwawienia, o czym była mowa powyżej



SCHEMAT PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA.

Dla wytłomaczenia znaczenia różnorodnych produktów w diecie, możemy posługiwać się następującym schematem graficznym (rys.) Prawidłowe żywienie winno być zrównoważone i opierać się na trzech rodzajach pokarmów: 1) dostarczających energię, 2) tworzących budulec dla tkanek, 3) regulujących szereg czynności organizmu (np. odporność). Dla łatwiejszego zrozumienia możemy to zrównoważenie przedstawić w postaci stołka (patrz rys.), opartego na trzech podporach. Gdybyśmy odjęli kawałek jednej z nich, straciłby on równowagę i przewrócił się. Podobnie, gdy żywienie dzieci przestaje być zrównoważone, zdrowie ich podupada; zamiast rosnąć normalnie, dzieci chorują, a często nawet umierają od błahych zakażeń. Przykład stołka, przedstawiony na rys. wyjaśnia, że budowa pierwszej i drugiej podpory (1 — produkty potrzebne do wytworzenia energi, 2 — potrzebne do budowy tkanek) jest bardziej jednorodna niż budowa trzeciej (produkty spożywcze potrzebne do wytworzenia odporności organizmu na choroby). Ta trzecia podpora składa się aż z czterech różnorodnych materiałów, z których żaden nie może być zastąpiony innym. Jeśli organizm nie otrzymuje jednego z pokarmów, z których złożona jest trzecia podpora, nie może on wytworzyć ciał odpornościowych i podupada na zdrowiu.

PORY I ILOŚĆ POSIŁKÓW.

Ustalenie pory posiłków jest jednym z najważniejszych czynników należytego wyzyskania przez organizm produktów spożywczych Nowoczesne systemy odżywiania skłaniają się do rozdzielania całego dziennego pożywienia młodzieży na trzy posiłki. Wyjątek stanowić może szklanka mleka i kromka chleba o godz. 11. Posiłki mają być mniej więcej równe, tak co do wartości kalorycznej, jak i co do składników specyficznych. System ten opiera się na stanowisku umożliwienia młodzieży spokojnej pracy aż do południa bez niecierpliwego sięgania po drugie śniadanie. Zbyt szczupłe pierwsze śniadanie zaliczamy obecnie do zasadniczych błędów żywienia. Narzekanie wielu na brak apetytu rano u dzieci świadczy o ich niedożywieniu, albo o nieodpowiednich warunkach organizacji pierwszego śniadania; wytwarza to atmosfera pośpiechu, która hamuje psychicznie apetyt, jak też i inne czynności fizjologiczne trawienia, co odbija się niekorzystnie na zdrowiu.

Pierwszy posiłek winien dostarczyć młodzieży wystarczającą ilość energii ażeby nie odczuwała ona głodu pomiędzy posiłkami i nie wyrabiała złego przyzwyczajenia zaspakajania go byle czym pomiędzy i poza ustalonymi porami posiłków.

Współczesne zasady żywienia nakazują podawanie dzieciom na pierwsze śniadanie kaszy z mlekiem, kawy zbożowej z mlekiem, dwóch kromek chleba z masłem lub innym tłuszczem, a także owoców surowych lub konserwowanych, dostępnych w danej porze roku. Poza tym należy dać kilka razy na tydzień po jednym jajku. Może być ono gotowane lub podsmażone na plasterku boczku.

Najodpowiedniejszą porą obiadową jest południe. Z wielu względów jednak nie zawsze można podać dzieciom obiad o tej porze i dla tego śniadaniom szkolnym współczesna nauka żywienia poświęca dużo uwagi. Śniadania szkolne mają uzupełnić dietę dziecka składnikami odżywczymi, których brak w ich dietach domowych, a więc przede wszystkim mlekiem, masłem, tranem, owocami oraz jarzynami.

Obiad dla młodzieży winien się składać z potrawy mięsnej lub rybnej z ziemniakami i drugą jarzyną gotowaną, z chleba posmarowanego masłem lub innym tłuszczem, ze szklanki mleka, z porcji jednej z wielu surówek (sałaty z marchewki, z pomidorów, rzodkiewki, kapusty) a także prostego deseru, jak kompot z owoców (świeżych lub suszonych), kisiel, owoce surowe itp.

Kolacja musi uzupełniać dwa poprzednie posiłki, ażeby całkowita racja dzienna pod każdym względem osiągnęła normę. Zazwyczaj jest to posiłek mniejszy od obiadu i łatwo strawny. Kolacja musi być podana na 2 — 3 godziny przed porą spoczynku.

ZAKOŃCZENIE.

Poprawa żywienia dzieci i młodzieży jest jednym z najbardziej palących zagadnień w naszym kraju. Powtarzam: Ażeby podnieść poziom żywienia, należy przede wszystkim: 1) zarezerwować dla dzieci i młodzieży mleko i masło, 2) dawać dzieciom tran w miesiącach jesiennych i zimowych, a także 3) wprowadzić do jadłospisu jarzyny, ze szczególnym uwzględnieniem surowej marchwi, sałaty, szpinaku oraz owoce Należy rozpowszechniać metody przyrządzania dżemów owocowych, zwłaszcza porzeczkowych, głogowych i z jagód leśnych i włączyć je powszechnie do jadłospisów młodzieży, 4) prowadzić akcję śniadań szkolnych jako dożywianie dzieci pokarmami ochronnymi.

MARIA KONDRATOWICZ

Przedszkole i szkoła muszą dożywiać dzieci

Dożywianie dzieci i młodzieży — to dawna nazwa dla nowej treści; obecnie prowadzoną akcję powinniśmy nazwać **akcją drugich śniadań szkolnych lub dziecięcych stołówek.** „Dożywianie“ bowiem ma znaczenie kompensacji — obecnie dążymy do czegoś innego.

W latach międzywojennych dożywianie miało charakter wybitnie kompensacyjny: obejmowało ono poza nielicznymi wyjątkami dzieci z tzw. „marginesu społecznego“, dzieci bezrobotnych, najuboższych, podopiecznych. Fakt selekcji dzieci na dożywiane i przynoszące sobie własne śniadania godził w godność osobistą dziecka dożywianego oraz jego rodziców. Akcja prowadzona była w niedostatecznym zasięgu, bez właściwego poparcia rządu, odwoływano się w niej nie tylko do dobroczynności publicznej ale i prywatnej. Część dzieci np. w m. st. Warszawie posyłano na dożywianie do prywatnych domów. W roku 1937 dożywiano w Polsce 652 776*) dzieci co stanowiło 2,04%**) w stosunku do ogólnej liczby ludności. Całkowity koszt dożywiania wynosił 9 997 000 zł*). Państwo partycypowało w 8% w ogólnych wydatkach, co w przeliczeniu wynosi 800 tys. zł. Koszt dożywiania dziecka wynosił 15 zł rocznie. W okresie powojennym liczba dzieci, korzystających z drugich śniadań wahała się w 1947 roku w granicach od 1 250 000 do 1 500 000 (różne okresy roku), co przy zmniejszonej liczbie ludności stanowi 4,8%. Nie mamy niestety danych jaki jest ogólny koszt akcji, jaki jest udział finansowy samorządów, organizacji i instytucji oraz bezpośrednio zainteresowanych a więc rodziców. Należy wspomnieć, że w budżecie Ministerstwa Oświaty na 1948 r. figuruje na ten cel kwota 1 719 471 000 zł, a na r. 1949 kwota preliminowana jest dużo wyższa. Przy zastosowaniu mnożnika 100 w stosunku do wartości przedwojennego złotego a nawet przy wyższym mnożniku dysproporcje w udziale Państwa w okresie przedwojennym i obecnym są jaskrawe. Zarysowują się one bardziej jeszcze dobitnie gdy uwzględnimy zmniejszoną obecnie ogólną liczbę mieszkańców oraz niezwykle trudne warunki kraju w okresie zniszczeń powojennych i odbudowy.

Czym należy tłumaczyć ten tak ogromny zasięg liczbowy akcji stołówek dziecięcych (mamy około 12 000 placówek), czym tak wielki udział finansowy Państwa?

Liczbowy zasięg akcji jest wynikiem polityki Rządu na tym odcinku życia społecznego, polityki opartej o głębokie przemyślenie wychowawczych, gospodarczych i społecznych aspektów zagadnienia.

Klasa robotnicza i drobnochłopska nie jest już marginesem społecznym. Jest klasą rządzącą. Piętno kompensowania braków materialnych, godzące w godność korzystającego musi ustąpić i ustępuje przez nadanie akcji charakteru powszechności. Niewychowawcze i wręcz niemoralne są tego rodzaju sytuacje, że obok dzieci nakarmionych, często przekarmionych znajdują się dzieci głodne. Przynoszenie smakołyków tam gdzie ogół dzieci tego czynić nie jest w stanie, nie może mieć miejsca w życiu zbiorowym. Powszechność, jednakowy posiłek dla wszystkich dzieci, niezależnie od stanu zamożności ich rodziców, dla personelu wychowawczego i administracyjnego, ma ogromne znaczenie wychowawczo-społeczne, zapobiega niedopuszczalnym z pedagogicznego punktu widzenia sytuacjom. Poczucie krzywdy, upokorzenia i niższości nie może mieć miejsca na tym odcinku wychowania.

Akcja dożywiania, właściwie akcja drugich śniadań czy też stołówek dziecięcych, jest doskonałą szkołą życia społecznego dzieci i ich rodziców. Dziecko korzystające ze stołówki to nie przedmiot opieki. To podmiot działający, interesujący się przez swych delegatów tym co ma otrzymać, z jakich funduszów, z jakich źródeł zakupu. To członek ich społeczności zaszczycony i wyróżniony do pełnienia obowiązków dyżurnego, usługującego kolegom. To nie sługa a współodpowiedzialny za powierzony mu odcinek pracy towarzysz.

Wspólne śniadanie czy obiad powoduje też u dzieci powstawanie wielu kulturalnych nawyków jak mycie rąk przed i po jedzeniu, właściwe zachowanie się przy stole, budzi wrażliwość na estetykę jedzenia itp. Urozmaicony jadłospis przyzwyczaja dzieci do pokarmów mało przez nie używanych lub nieznanych, co niewątpliwie w późniejszych latach samodzielności, choćby na drodze przyzwyczajeń do pewnych a różnorodnych potraw, znajdzie swój wyraz w racjonalnym odżywianiu.

Ponad milion dzieci racjonalnie żywionych to bezwzględnie poważna pozycja w stałym podnoszeniu potencjału biologicznego narodu. Dziecko nerwowe, słabe fizycznie, często niedostatecznie wypoczęte niechętnie jada pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły, nie ma apetytu, spieszy się, denerwuje, często grymasi — wychodzi z domu niedostatecznie nakarmione. W wielu wypadkach wychodzi na czczo, bo dojeżdża i wstaje wcześniej niż inni, bo palenisko jeszcze nie rozpalone, bo matka zaspała, bo w domu nie ma chleba itd. itd. Te dzieci w ciągu wielu godzin swej nieobecności w domu powinny bezwzględnie otrzymać ciepły posiłek. Są dzieci dochodzące do szkoły z odle-

*) Dane z „Małego rocznika statystycznego 1938 r.“ W-wa 1938, str 280.

**) Dane w oparciu o materiał statystyczny — nie są one ścisłe — Ludność kraju w r. 1937 była dużo wyższa niż wykazuje statystyka z roku 1931; odsetek dożywianych wynosił 1,8 proc.

głości kilku kilometrów, są dojeżdżające z mniejszych osiedli, są takie, które wracając do domu, znajdują zimne paleniska — bo matka wraca z pracy dużo później. Dla tych i dla wszystkich innych gorący posiłek stanowi poważną dawkę w bilansie ich szans życiowych — dziecko głodne gorzej się uczy niż syte, głodne częściej zapada na zdrowiu.

Należy wreszcie podkreślić, iż w ogólnonarodowej gospodarce nie bez znaczenia jest fakt, że posiłki przygotowywane zbiorowo stanowią ekonomię czasu, sił ludzkich i środków. Ma to szczególne znaczenie w życiu kobiet, dla ich rzeczywistej pełnej emancypacji. Jeśli kobiety mają stanąć na równi z mężczyznami do odbudowy kraju należy je odciążyć w jak największej mierze od trosk o wychowanie i opiekę nad dzieckiem. Matka pracująca musi mieć pewność, że w czasie pracy jej dziecko pozostaje pod troskliwą opieką i nie jest pozbawione racjonalnego posiłku.

Świadomi roli człowieka w Polsce dzisiejszej podejmujemy i prowadzić musimy opiekę nad dzieckiem w poczuciu pełnej odpowiedzialności. Walczymy z ogromnymi trudnościami — lokale szkolne nie są przystosowane do zbiorowego żywienia, brak jest urządzeń bardzo obecnie kosztownych. Rodzice zaabsorbowani troskami dnia codziennego, nie zawsze świadomi znaczenia racjonalnego żywienia, niedostatecznie współdziałają ze szkołą. Szkoła bez wydatnego udziału rodziców, bez wkładu ich pracy oraz finansowego poparcia akcji przez samorządy i organizacje zawodowe, gospodarcze oraz społeczne nie podoła narastającym na tym odcinku zadaniom. Udział finansowy Państwa, choć wysoki w swoim globalnym ujęciu, nie pokrywa kosztów prowadzonej akcji. Pełne zrozumienie właściwie wytyczonej drogi, zmierzającej do zabezpieczenia dziecku opieki, racjonalnego jego wyżywienia ułatwi zmobilizowanie wszystkich sił i środków by troska o dziecko — o człowieka, który jest treścią ustroju demokratycznego — nie stała się frazesem.

MGR. W. S. PAWLIK

Akcja pomocy dzieciom w Polsce

I. Uwagi ogólne.

Dzieci i młodzież do lat 19 stanowiły 38,5% ogółu ludności w Polsce w r. 1931, podczas gdy ostatnie szacunki podają 8.300.000 dzieci i młodzieży do lat 18 — co stanowi 33% ogólnej liczby ludności w kraju wg następującego podziału:

Ilość dzieci i młodzieży do lat 18 wg grup wieku z podziałem na dzieci ludności rolniczej i nierol.

Grupa wieku	Ilość Dzieci Ludności rolniczej i nierolniczej		
0 — 1	530.000	310.000	220.000
1 — 4	1.770.000	1.030.000	740.000
5 — 9	2.130.000	1.240.000	890.000
10 — 14	2.390.000	1.390.000	1.000.000
15 — 18	1.460.000	850.000	610.000

Wg szacunkowych danych w Polsce jest obecnie ok. 150 tys. sierot zupełnych i ok. 1.400 tys. półsierot.

Przyszła żywotność narodu polskiego nie zależy jednak tylko od dzieci i młodzieży już istniejącej, lecz w większej mierze od zdrowia i liczebności nowonarodzonych niemowląt.

Wskazuje to na konieczność opieki nad kobietą ciężarną i matką karmiącą, których ogólna ilość wynosi w Polsce ok. 880.000, z czego ok. 510.000 w grupie rolniczej i około 370.000 w grupie ludności nierolniczej. Szybkie odrodzenie ludności polskiej jest hamowane głównie przez wysoką stosunkowo śmiertelność wśród niemowląt, która ujawniła się zwłaszcza w pierwszych latach powojennych

Lekarze pediatrzy stwierdzają, że 27,2% śmiertelnych wypadków wśród niemowląt, to choroby przewodu pokarmowego co jest wynikiem niewłaściwego żywienia tak niemowląt jak i matek. Ilość matek zdolnych do karmienia niemowląt zmniejszyła się po wojnie znacznie.

Ciekawe jest porównanie statystyki śmiertelności wśród niemowląt w latach 1936 i 1946 powodowanej różnym rodzajem schorzeń.

Stopa śmiertelności na 1000 niemowląt żywo urodzonych w większych miastach;

POWODY	1936 r.	1946 r.
wszystkie powody	131.3	141.8
biegunka	22.6	29.0
niedorozwój	46.8	51.5
choroby zakaźne łącznie z gruźlicą	16.1	14.6
choroby dróg oddechowych wyłączając gruźlicę	30.7	28.7

30% dzieci w Polsce choruje na krzywicę kości i inne choroby powstałe z powodu złego odżywiania. Badania przeprowadzone przez Instytut Higieny w szkołach podstawowych w Warszawie wykazały co następuje:

na krzywicę kości choruje w Warszawie 60 — 100% dzieci.

Skonstatowano że ciałka krwi 17% chłopców i 20% dziewczynek wykazują ślady anemii, z czego 7% poważne.

Około 4,7% wykazuje brak witaminy A; 29% witaminy C i 1,4% witaminy B_2.

W czasie tygodnia kontroli okazało się, że tylko 10% dzieci otrzymuje mleko. 45% nie ma mleka wcale. Reszta otrzymuje mleko raz do 6 razy tygodniowo.

35% nie jada mięsa, a 28% — masła.

Inne badania wykazały, że tylko 25% dzieci w Polsce jest żywionych dostatecznie.

Gruźlica szaleje w wysokim stopniu. Według badań przeprowadzonych przez Duński Czerwony Krzyż od maja do października 1947 r. — na 200 tys. dzieci reagowało pozytywnie: 35% — od 4 — 7 lat, oraz 60% od 7 do 15 lat. Wiadomo, że 15.000 dzieci choruje na gruźlicę otwartą. 70% zaraża się, a 10% choruje na gruźlicę kości i stawów. Ilość śmiertelnych wypadków na gruźlicę wynosi od 200 do 300 na 100.000 mieszk. Jest to, podobno, największa śmiertelność na świecie. W Stanach Zjednoczonych wynosi ona 40 na 100.000 mieszk.

II. Wysiłki Rządu Polskiego i społeczeństwa w odniesieniu do opieki nad dzieckiem i matką.

Zagadnienie odrodzenia narodu polskiego stało się jednym z najważniejszych problemów odrodzonego Państwa Polskiego. Szczególny nacisk położony został na opiekę i odrodzenie dzieci i młodzieży. Dowodem doceniania ważności zagadnienia opieki nad obywatelem w ogóle, a człowiekiem pracy w szczególności jest przeznaczenie ok. 46% budżetu państwa na ten cel w r. 1947 i ok. 48% w r. 1948 (łączny budżet Min. Pracy i Opieki Społecznej, Min. Zdrowia, Min. Aprow. oraz Min. Oświaty). Procenty te nie obejmują znacznych sum Min. Przemysłu i Handlu przeznaczonych na zaopatrzenie żłobków i innych zakładów dziecięcych dla dzieci i matek pracujących, jak również dotacji na inne cele opiekuńcze, ani też sum wypłacanych na ten cel przez ubezpieczenia społeczne i inne resorty. Jest dość trudno określić jaka część budżetu państwa wydawana jest wyłącznie na opiekę nad dziećmi, ale sumy zarezerwowane na ten cel w Min. Oświaty, (nie wyłączając ogólnej akcji oświatowej) Min. Zdrowia, oraz Min. Pracy i Op. Społecz. stanowią ok. 3,4% ogólnego budżetu państwa.

Załączona poniżej tabela wskazuje jaka część budżetu poszczególnych resortów wydawana jest na zaopatrzenie i opiekę nad dzieckiem, młodzieżą, matkami karmiącymi i kobietami ciężarnymi, oraz ile to wynosi w stosunku do budżetu ogólno-krajowego w r. 1948.

% budżetu przeznaczony na opiekę nad dzieckiem i matką.

	danego Ministerstwa	ogólno-krajowego
1) Min. Oświaty	24.2 %	2,31 %
2) ,, Pracy i Op. Społ.	38.2 ,,	1,01 ,,
3) ,, Zdrowia	5.23 ,,	0,15 ,,
4) ,, Aprowizacji	11.7	3,9 ,,
,, w stosunku do sum przeznacz. na zakup art żywn.	24.9 %	

Znaczną pomoc w dożywianiu dzieci dają również krajowe instytucje społeczne i charytatywne jak: RTPD, CHTPD, Caritas, CKOS i inne.

Stan odżywiania dzieci, młodzieży i matek, oraz formy opieki.

Szacunkowe dane wykazują, że tylko ok. 25% dzieci i młodzieży w Polsce jest wystarczająco odżywionych, natomiast ok. 20% tj. ok. 2 mln. jest niedożywionych i wymaga dożywienia

Zaopatrzenie kartkowe.

Zaopatrzenie kartkowe obejmuje w chwili obecnej ok. 1.860 tys. dzieci i młodzieży, w tym ok. 556 tys. dzieci do lat 3-ch, ok. 563 tys. dzieci w latach 3 — 7, oraz ok. 740 tys. dzieci w latach 7 — 12 lat. Dzieci te otrzymują żywność o wartości kalorycznej ok. 1.100 kalorii dziennie. Tylko dzieci jednak do lat 3-ch otrzymują mleko w płynie w ilości 7 litrów miesięcznie, natomiast dzieci starsze otrzymują często zamiast mleka w płynie, proszek mleczny lub czekoladę.

Około 270 tys. matek i kobiet ciężarnych otrzymuje zaopatrzenie kartkowe, wynoszące również ok. 1.100 kalorii dziennie.

Z chwilą zniesienia zaopatrzenia kartkowego a może i wcześniej, przewiduje się wprowadzenie uzgadnianego obecnie planu zaopatrzenia powszechnego dzieci i matek w mleko świeże z produkcji krajowej. Z powodów technicznych i niewystarczającej jeszcze ciągle ilości mleka przewiduje się na początek objęcie tą akcją dzieci i matek w 120 większych ośrodkach miejskich. W obecnej sytuacji na odcinku mlecznym nie będzie można prawdopodobnie dostarczyć więcej niż 7 litrów miesięcznie dla dziecka, matki karmiącej, lub kobiety ciężarnej, chociaż zasadniczy projekt przewiduje dostarczenie 15 litrów miesięcznie. Ilość ta będzie jednak możliwa do zrealizowania dopiero w okresie późniejszym.

Formy opieki nad dziećmi i młodzieżą.

Opieka nad dziećmi i młodzieżą w Polsce zorganizowana jest w 2-ch formach:

a) opieki całkowitej w zakładach i instytucjach dziecięcych,

b) opieki otwartej częściowej.

Opieka całkowita. Opieką całkowitą objęte jest ok. 200.000 dzieci w domach matki i dziecka, w domach dziecka, sierocińcach, bursach i internatach, szpitalach i sanatoriach. Dzieci przebywające w zakładach tego typu zostają na całkowitym utrzymaniu instytucji w zakresie wyżywienia, ubrania i td. Wartość kaloryczna dziennego wyżywienia w powyższych zakładach wynosi ok. 2000 kalorii dziennie.

Opieka częściowa. Opieka częściowa ma dwie formy: 1) opieki stałej w formie dożywiania, które obejmuje dzieci w zakładach, przedszkolach, szkołach, ogródkach, dziecińcach, świetlicach, w ilości ogólnej ok. 1.500.000 dzieci. Wartość kaloryczna posiłków wynosi ok. 700 kalorii dziennie.

2) Opieki dorywczej z której w razie potrzeby korzystają różne grupy ludności, korzystające z opieki na koloniach i półkoloniach letnich, izbach dworcowych, stacjach opieki nad matką i dzieckiem, punktach opieki nad matką i dzieckiem. Z opieki w tej formie korzysta ok. 3.500 tys. dzieci, młodzieży, matek itd.

Spójrzmy teraz jak sprawa ta wygląda w aspekcie międzynarodowym.

W grudniu 1946 r. powołany został przez Zgromadzenie Generalne Narodów Zjednoczonych — Międzynarodowy Fundusz Pomocy Dzieciom. Wniosek o powołaniu tego Funduszu wyszedł od delegata Rządu Polskiego — znanego społecznika — Dr. Ludwika Rajchmana.

Fundusz miał objąć opiekę nad dziećmi, matkami karmiącymi i kobietami ciężarnymi krajów zniszczonych przez II wojnę światową i okupację faszystowską, z pomocy jego korzysta zatem i Polska, otrzymując dla wyż. wym. grup społecznych — dodatkowe racje mleka pełnego i chudego, tłuszczu, tranu, konserw mięsnych i rybnych itd. w łącznej wysokości ok. 230 Kal dziennie.

Polska jednak nie jest w tym wypadku jedynie krajem biorącym. Przeciwnie — mimo ogromu własnych, powojennych zniszczeń, zamanifestowała swą solidarność z akcją braterskiej pomocy wszystkich ludów świata i zgłosiła swój udział w Funduszu, w wysokości 1.000 ton metrycznych cukru oraz przyznała sumę 64 miliony złotych na pokrycie kosztów transportu towarów UNICEF przez Polskę do Czechosłowacji i Austrii.

Podkreślić należy, że na tle istniejących obecnie napięć w życiu międzynarodowym, w okresie rozwianych nadziei na wielką akcję jednoczącą wszystkie narody w pracy nad odbudową gospodarczą świata — działalność Międzynarodowego Funduszu Pomocy Dzieciom powstała z polskiej inicjatywy — stanowi pozytywny wkład w wielkie dzieło wzajemnej pomocy i współdziałania narodów.

ZOFIA CZERNY

Śniadania szkolne

Dostawy UNICEF dla Polski wnoszą często produkty na naszym rynku wewnętrznym nieznane, bądź traktowane z uprzedzeniem, mimo ich wysokiej wartości odżywczej. Podajemy poniżej szereg przepisów na potrawy, dające się z tych produktów przyrządzić i stosować w żywieniu zbiorowym, bądź indywidualnym.

Przepisy dostosowane do przydziałów UNICEF.

a) Zużytkowanie grochu i konserw z mięsa końskiego.

Proporcje dla 10 dzieci szkolnych.

Porcja zupy dla dzieci szkolnych=1/2 litra, porcja zupy dla dzieci przedszkolnych = 1/4 litra, na dziecko.

Zupa ziemniaczana

50 dkg startej włoszczyzny, 1 kg obranych ziemniaków, 3 puszki konserw, sól (zielenina).

Wykonanie:

1. Włoszczyznę opłukać, oczyścić, zetrzeć na tarce, wrzucić na wrzącą wodę, ugotować (20 minut).
2. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać, wrzucić do dogotowywujących się jarzyn, ugotować.
3. Do zupy dodać roztarte konserwy, zagrzać, posolić do smaku. Podawać z chlebem.

Zupa grochowa

25 dkg startej włoszczyzny, 50 dkg grochu, 3 puszki konserw,

50 dkg ziemniaków, sól, majeranek.

Wykonanie:

1. Włoszczyznę opłukać, oczyścić, zetrzeć na tarce, wrzucić do małej ilości wrzącej wody, ugotować (20 min.).
2. Groch przebrać, opłukać, zalać przegotowaną wodą i namoczyć na noc.
3. Następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, w której groch się moczył. Miękki groch rozetrzeć (dla dzieci przedszkolnych przetrzeć).
4. Do grochu dodać ziemniaki, ugotować je, zupę wymieszać z miękkimi jarzynami i konserwą, podgrzać, dodać soli i majeranku.

Podawać z chlebem.

Krupnik z mięsem konserwowym

50 dkg włoszczyzny, 30 dkg kaszy jęczmiennej, 1 kg ziemniaków, 3 puszki konserw, sól (zielenina).

Wykonanie:

1. Kaszę opłukać, zalać zimną wodą i na brzegu pieca kuchennego powoli rozkleić, uważając, aby się nie przypaliła.
2. Włoszczyznę opłukać, oczyścić, zetrzeć, wrzucić do wrzącej wody, gotować (20 minut).
3. Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować, wywar zlać do włoszczyzny.
4. Wymieszać ugotowaną włoszczyznę z roztartym mięsem, zagrzać, wymieszać z kaszą, dodać soli (i zieleninę siekaną).

Podawać z ziemniakami w całości.

Zupa jarzynowa

70 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 3 puszki konserw, 30 dkg grochu, sól, (zielenina).

Wykonanie

1. Groch przebrać, opłukać, zalać zimną przegotowaną wodą, namoczyć na noc.
2. Następnego dnia ugotować go w tej samej wodzie, w której się moczył.
3. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, wrzucić na wrzącą wodę, ugotować.
4. Do miękkich jarzyn wrzucić groch, roztarte konserwy mięsne, zagrzać, dodać soli i zieleniny).

Podawać z chlebem, kluskami, ziemniakami.

Masa z konserw i grochu do smarowania chleba

50 dkg grochu, 3 puszki konserw, sól, majeranek, surowa cebula lub zielenina.

Wykonanie

1. Groch przebrać opłukać, zalać zimną przegotowaną wodą, namoczyć na noc.
2. Następnego dnia ugotować groch w tej samej wodzie, w której się moczył, uważając, aby woda odparowała.
3. Odcedzony groch rozetrzeć wraz z mięsem, dodać soli i majeranku do smaku. Jeżeli trzeba — dodać po roztarciu trochę wywaru, aby masa dała się łatwo rozsmarować.
4. Masą tą smarować chleb, na wierzchu posypać zieleniną lub siekaną cebulą surową.

Pasztet z konserw mięsnych

1 kg ziemniaków, 1 kg konserw mięsnych, 5 dkg smalcu, 1 cebula, sól.

Wykonanie

1. Ugotować zdrowe ziemniaki w skórkach na dzień przed użyciem, póki ciepłe obrać ze skórek.
2. Ziemniaki i mięso przepuścić przez maszynkę.
3. Cebulę posiekać, usmażyć na jasny kolor, dodać do mięsa i ziemniaków, masę przyprawić.
4. Masę mięsną wyłożyć do wysmarowanej brytwanny, upiec (1/2 godz.)
5. Po wyjęciu ostudzić, wyłożyć, na drugi dzień podawać z surówką z marchwi lub kapusty.
   Tym samym pasztetem można smarować chleb, posypując go zieleniną.

Puree z grochu z sosem mięsnym

70 dkg grochu, 5 dkg smalcu, 5 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 3 puszki konserw, sól.

Wykonanie

1. Groch przebrać, opłukać zalać na noc przegotowaną wodą.
2. Następnego dnia ugotować groch w tej samej wodzie, w której się moczył. Odparować wywar. Groch przepuścić przez maszynkę do mięsa, posolić do smaku, podgrzać w piekarniku (aby się nie przypalił).
3. Przyrządzić sos. Stopić tłuszcz, dodać posiekaną cebulę, przesmażyć, dodać mąkę, rozprowadzić wodą i sos wymieszać z roztartym mięsem. Przyprawić solą, zagotować.
4. Puree z grochu polewać sosem i podać do tego surówkę z kiszonej kapusty i marchwi.

B. Zużytkowanie śledzi z przydziału UNICEF.

Sałata ziemniaczana

1,50 kg ziemniaków, wymoczone śledzie, 1 cebula, 25 dkg kapusty kiszonej, sól.

Wykonanie:

1. Ugotować zdrowe ziemniaki w skórkach na dzień przed użyciem, dopóki ciepłe obrać ze skórki.
2. Opłukać, namoczyć śledzie na kilka godzin przed użyciem.
3. Śledzie odcisnąć z wody, oprawić, wyjąć kręgosłup wraz z ośćmi, mięso pokrajać.
4. Ziemniaki pokrajać w kostkę, wymieszać z siekaną cebulą, kapustą kiszoną, śledziem, jeżeli potrzeba dodać trochę wody, aby sałata nie była zbyt sucha. Można skropić oczyszczonym olejem. Podawać z chlebem.

Masa do chleba z wątroby i śledzia

3 śledzie, 40 dkg wątroby wieprzowej (lub cielęcej), 2 cebule (zielenina).

Wykonanie:

1. Śledzie opłukać, namoczyć na noc, odlewając wodę.
2. Śledzie odcisnąć z wody, oprawić, wyjąć kręgosłup i ości, zemleć.
3. Wątrobę opłukać, wyżyłować, zemleć, wymieszać ze śledziami.
4. Masę rozetrzeć starannie i smarować nią chleb.
5. Posiekać cebulę i całą powierzchnię posmarowanego chleba posypać cebulą i zieleniną dla zamaskowania barwy tej masy.

C. Przepisy na zużytkowanie mleka w proszku można znaleźć w „Żywieniu Zbiorowym Nr 10—12/47. Zamówienia kierować: Warszawa, Chocimska 28 pok. 108 Biuro Polskiego Komitetu Żywnościowego.

Najcenniejszym produktem z dostaw UNICEF jest bez wątpienia mleko w proszku, które zwłaszcza dla dzieci **stanowi niczym nie zastąpione źródło materiału, potrzebnego do ich prawidłowego rozwoju.**

N a u c z m y s i ę c e l o w e g o z u ż y t k o w a n i a m l e k a w p r o s z k u

Dr. IRENA SZTACHELSKA

Opieka nad dzieckiem w ZSRR

Konstytucja Związku Radzieckiego daje kobiecie radzieckiej całkowite równouprawnienie polityczne, ekonomiczne i socjalne; dla umożliwienia pełnego wykorzystania tego równouprawnienia konstytucja przewiduje szeroko rozbudowaną, państwową sieć instytucji opieki nad matką i dzieckiem oraz szereg ustaw, chroniących kobietę i dziecko.

Natychmiast po zwycięstwie Rewolucji Październikowej, jednocześnie z rozbudową przemysłu i gospodarki rolnej, rozpoczyna się w Związku Radzieckim zakładanie żłobków, przedszkoli, domów dziecka itp., na które rząd radziecki przeznacza poważne sumy w budżecie państwowym.

Już w grudniu 1917 r. przy Ministerstwie Opieki Społecznej powstaje Komisja dla opracowania i wprowadzenia w życie najważniejszych postulatów z dziedziny ochrony matki i dziecka. Jednocześnie Państwo Radzieckie wydaje pierwszy dekret precyzujący jasno zadania i perspektywy rozwoju placówek opieki nad matką i dzieckiem.

Jak wielką wagę przywiązywało kierownictwo polityczne Związku Radzieckiego do zagadnień równouprawnienia kobiet, ich udziału w życiu politycznym i społecznym, a w związku z tym do organizacji pomocy matce i dziecku — świadczy fakt, że w roku 1919 Lenin osobiście brał udział w konferencji robotnic, zwołanej w Moskwie. Na konferencji tej Lenin powiedział: „Stworzymy wzorowe instytucje, stołówki, żłobki — które dopomogą kobiecie w prowadzeniu gospodarstwa domowego — same kobiety powinny przede wszystkim poczuwać się do obowiązku jak najczynniejszej współpracy przy budowie tych placówek".

W początkowym okresie istotnie większość żłobków ogródków i domów dziecięcych powstała dzięki ciężkiej pracy wielu robotnic i chłopek radzieckich, które własnymi rękami remontowały lokale, gromadziły inwentarz, po przeszkoleniu tworzyły pierwsze kadry organizatorskie.

W roku 1922 powstaje w Moskwie pierwszy Państwowy Naukowy Instytut Opieki nad Matką i Dzieckiem, które ma na celu przygotowanie personelu fachowego oraz naukowe przepracowanie zagadnień opieki nad matką i dzieckiem.

Dzisiaj żadne państwo nie posiada tak wzorowo pomyślanej i tak powszechnie dostępnej, wszechstronnej, bezpłatnej pomocy dziecku i matce jak Związek Radziecki.

Opieką nad Matką i Dzieckiem w Związku Radzieckim zajmują się zasadniczo 2 ministerstwa: dzieckiem do lat 3 — Ministerstwo Zdrowia, dzieckiem powyżej lat 3 — Ministerstwo Oświaty. Instytucje opieki nad matką i dzieckiem w ZSRR stanowią konsekwentnie ze sobą powiązany zespół. Podstawą prawną ich obecnej działalności są dekrety Rządowe z roku 1936 i 1944. Tworzenie ich oraz ich praca opiera się na zasadach systemu rejonowego.

Ministerstwo Zdrowia za pośrednictwem podległych sobie Wydziałów Zdrowia, prowadzi: stacje opieki nad matką i dzieckiem, żłobki, domy dla małych dzieci do lat 3, domy matki i dziecka, kuchnie mleczne oraz instytucje, czuwające nad zdrowiem dzieci starszych: polikliniki dziecięce, sanatoria, szpitale dziecięce, zespoły lekarzy szkolnych.

Podstawowymi instytucjami, zajmującymi się higieną dziecka, profilaktyką i lecznictwem otwartym — są stacje opieki nad matką i dzieckiem i t. zw. polikliniki dziecięce.

Stacje Opieki nad Matką i Dzieckiem w Związku Radzieckim obejmują całkowitą opiekę nad dzieckiem zdrowym i chorym do lat 3 oraz nad kobietą ciężarną w swoim rejonie. Działalność Stacji Opieki w Związku Radzieckim jest znacznie szersza niż u nas. Lekarz Stacji Opieki w ZSRR obsługuje nie tylko **dzieci zdrowe lecz i chore** ambulatoryjnie (oczywiście w innym gabinecie lub w innych godzinach) oraz w domu.

Radzieckie stacje ogromną wagę przywiązują do **wywiadu społecznego pielęgniarek** w rodzinach dzieci, będących pod opieką stacji. Pielęgniarki stacyjne odwiedzają stale w domach kobiety ciężarne, a później niemowlęta.

Stacja opieki jest ściśle powiązana **z oddziałem położniczym** najbliższego szpitala lub domu porodowego. Kobieta ciężarna otrzymuje ze stacji skierowanie na oddział położniczy — przy wypisywaniu ze szpitala matki z dzieckiem, szpital zawiadamia stację swojego rejonu o urodzeniu dziecka z podaniem adresu noworodka, a pielęgniarka stacyjna obowiązana jest najpóźniej w kilka dni po tym odwiedzić dziecko i matkę i wziąć je pod opiekę stacji.

Stacje w ZSRR prowadzą szeroką robotę propagandową wśród matek: stałe odczyty i pogadanki oraz kilkudniowe „Szkoły Matek".

Stacje w ZSRR utrzymują ścisły kontakt ze żłobkiem w swoim rejonie, dzieci uczęszczające do żłobka są pod stałą opieką stacji rejonowej. Większe stacje prowadzą jednocześnie porady prawne i społeczne dla matek, posiadają gabinety światłolecznicze, poradnie specjalistyczne.

O rozwoju Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem w Związku Radzieckim świadczą następujące cyfry:

Rok 1914—9 stacji, 1940 — 6.330, 1946 — 7.033, 1947 — 7.702 stacji.

W roku 1944 blisko 80% dzieci do lat 3 było pod opieką stacji.

Polikliniki dziecięce obejmują całkowitą opiekę lekarską nad dzieckiem w wieku przedszkolnym i szkolnym w swoim rejonie. Poliklinika dziecięca jest dobrze zorganizowaną przychodnią specjalistyczną, z laboratorium, gabinetem rentgenowskim itp. Rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia z dn. 3 listopada 1943 r.

podporządkowało rejonowej poklinice dziecięcej wszystkich lekarzy szkolnych i lekarzy domów dziecięcych z danego rejonu. Dzięki temu pracą lekarzy w przedszkolach, szkołach, sierocińcach, kieruje poliklinika rejonowa, natomiast lekarz każdej instytucji dziecięcej korzysta z fachowej pomocy polikliniki.

Poliklinika dziecięca odpowiada za stan sanitarny instytucji dziecięcych w swoim rejonie, za kwalifikowanie dzieci od lat 3 do szpitali, sanatoriów, na kolonie letnie, kierowanie dzieci do stołówek dietycznych itp.

Bardzo rozpowszechnioną i cenioną formą opieki nad matką i dzieckiem w Związku Radzieckiem są **żłobki dziecinne**, organizowane przy zakładach pracy lub jako żłobki rejonowe.

Liczba miejsc dla dzieci w żłobkach stale wzrasta, jak świadczą następujące cyfry:

Rok 1914 — 550 miejsc,

Rok 1947 — 802.888 miejsc.

W okresie robót letnich w polu na wsi, w kołchozach i w sowchozach organizowane są **żłobki sezonowe.** W roku 1941 zorganizowano na terenie ZSRR 143.577 żłobków sezonowych, z ogólną liczbą 4.045.500 miejsc.

W Związku Radzieckim istnieją również **żłobki,** w których matka może **zostawić dziecko na tydzień lub kilka dni** Z żłobków tych korzystają matki w okresie egzaminów na studiach, w czasie uczęszczania na kursa dokształcające, w wypadku wyjazdów, kobiety — konduktorki w wagonach kolejowych itp.

W okresie wojny powstała konieczność umieszczania dzieci niedożywionych, osłabionych lub wyniszczonych w t. zw. **żłobkach-stacjonarach** oraz tworzenia t. zw. **sanatoryjnych grup żłobkowych**, gdzie znajdowały opiekę i lepsze odżywianie przede wszystkim dzieci matek pracujących, których mężowie byli na froncie.

Przedszkola — dla dzieci powyżej 3 lat są równie rozpowszechnioną formą opieki otwartej nad dzieckiem jak i żłobki. W roku 1940 do przedszkoli ZSRR uczęszczało 1.300.000 dzieci.

Wszystkie instytucje opieki otwartej nad dzieckiem bardzo ściśle współpracują z zespołami matek. Komitety matek pomagają w organizowaniu i prowadzeniu żłobków i przedszkoli (dyżury matek, stała opieka i kontrola), natomiast kierownictwo polikliniki, stacji lub żłobka stale prowadzi wśród matek propagandę zasad higieny, uczy je jak karmić i wychowywać dziecko.

W okresie wojennym i powojennym **zagadnienie opieki nad sierotami** stało się poważnym problemem opieki nad dzieckiem w ZSRR. Zagadnienie to Rząd Związku Radzieckiego rozwiązuje przez zwiększenie liczby domów dziecięcych oraz przez adoptowanie, opiekę nad dzieckiem i patronat w rodzinach zastępczych.

Mimo ciężkich warunków wojennych Państwo Radzieckie łożyło nawet w okresie wojny duże sumy na pokrycie kosztów utrzymania **domów dziecięcych.** Tak n. p. w Rosyjskiej Republice Federacyjnej koszta te wynosiły w roku 1943 0,9 miliarda rubli, w roku 1944 — 1.7 miliarda. W przeciągu 3 lat wojny liczba domów dziecięcych w RSFSR wzrosła dwukrotnie — na 1 lipca 1944 wynosiła 3,475 domów, które obejmowały 360.459 dzieci. W organizacji domów dziecięcych ogromną pomoc okazały państwu kołchozy, fabryki, spółdzielnie pracy, wojsko, mlodzież — zaopatrując je w żywność, inwentarz, przeprowadzając remonty itp.

W okręgu Moskiewskim istnieje 58 domów dziecka, prowadzonych przez kołchozy. Szereg fabryk organizuje domy dziecięce własnym przemysłem. Do domów tych przyjmowane są przede wszystkim sieroty po poległych robotnikach i pracownikach danej fabryki.

Komunistyczny Związek Młodzieży dostarcza domom dziecięcym grupującym sieroty wojenne, biblioteczek, ufundował szereg stypendiów dla zdolniejszych wychowanków, ofiarowuje pomoc przy remontach itp.

Pracownicy fabryk, kołchozów, komsomolcy — tworzą komitety opiekuńcze przy domach dla sierot. Komitety te współpracują stale z dyrekcją domu w rozwiązywaniu zagadnień gospodarczych i wychowawczych. Członkowie i współpracownicy Komitetów odwiedzają dzieci, zabierają je na święta do swoich domów.

Domy dziecięce zakładane i utrzymywane z inicjatywy społecznej podlegają jednak kontroli Ministerstwa Oświaty lub Ministerstwa Zdrowia, w zależności od wieku przebywających w nich dzieci.

Dużą rolę w trosce o sieroty wojenne odgrywała **rodzina zastępcza**, która może adoptować dziecko w wypadku stwierdzenia śmierci obojga rodziców, wziąć dziecko pod opiekę lub patronat, jeżeli nie można ustalić z całą pewnością ich zgonu.

Państwo czynnie pomaga rodzinom zastępczym przez ułatwienie umieszczenia dzieci-sierot w szkołach, w zakładach naukowych, przez dostarczenie środków materialnych na wychowanie dziecka. Państwo kontroluje przez inspektorów opieki nad matką i dzieckiem, przez inspektorów szkolnych i samorząd, warunki moralne, higieniczne i kulturalne dziecka w rodzinach zastępczych.

Na równi z dzieckiem otoczona jest w Związku Radzieckim opieką matka pracująca.

Urlop porodowy dla kobiety pracującej wynosi 77 dni.

Żadna instytucja nie **ma prawa odmówić zatrudnienia kobiety ciężarnej**. Kobieta ciężarna i karmiąca nie może być zatrudnioną w godzinach nadliczbowych ani w nocy. Kobiety karmiące piersią mają prawo do przerw. w czasie pracy dla nakarmienia dziecka.

Ministerstwo Zdrowia organizuje szeroką sieć punktów pomocy położniczej i zakładów położniczych w mieście i na wsi, aby większość kobiet mogła odbyć poród w jak najbardziej odpowiednich warunkach.

W roku 1941 zakłady położnicze w ZSRR rozporządzały liczbą 141.878 łóżek porodowych, z tego 66.261 łóżek na wsi (w roku 1913 — 6.824 w całej Rosji).

W roku 1947 istniejące 14.000 wiejskich rejonów lekarskich i 45.000 punktów obsługiwanych przez położne — jest już w stanie okazać fachową pomoc przy każdym prawie porodzie na wsi. Liczba istniejących łóżek porodowych pozwala przy pełnym ich wykorzystaniu na odbycie porodu w zakładach zamkniętych — trzem czwartym kobiet rodzących.

Ustawa z roku 1944 przewiduje rozszerzenie pomocy matkom wielodzietnym. W myśl tej ustawy matka dostaje zapomogę specjalną przy urodzeniu 3 dziecka (nie 7-go jak było poprzednio). W roku 1945 wypłaty zapomóg matkom wielodzietnym i matkom samotnym wyniosły: 2.104 miliony rubli, w roku 1946 — 4.072 miliony rubli. Matki nieślubne i matki samotne otrzymują pomoc na wychowanie dziecka ze strony Państwa.

Ogromną pomocą dla matki pracującej jest w Związku Radzieckim **organizacja żywienia zbiorowego dzieci, a częściowo również kobiet ciężarnych i matek karmiących.**

Zagadnienie dożywiania niemowląt i małych dzieci rozwiązują w poważnym procencie kuchnie mleczne, punkty dostarczania pokarmu kobiecego oraz żywienia dzieci w żłobkach.

Kuchnie mleczne istnieją, podobnie jak i u nas przy dużej liczbie Stacji Opieki nad Matką i dostarczają odpowiednio spreparowane mieszanki. W roku 1941 liczba kuchni mlecznych w ZSRR wynosiła 2.060.

Punkty dostarczania pokarmu kobiecego.

Wszystkie Stacje Opieki nad Matką i Dzieckiem w Związku Radzieckim prowadzą bardzo intensywną propagandę karmienia piersią niemowląt. Obowiązkiem Stacji jest również dostarczanie mleka kobiecego niemowlętom chorym, w wypadku braku pokarmu u matki, zwłaszcza w okresie biegunek letnich. Dlatego wiele stacji, zakładów położniczych, klinik dziecięcych,żłobków, prowadzi w sposób zorganizowany zbieranie pokarmu kobiecego od matek, które mają go nadmiar i wydawanie pokarmu dzieciom chorym.

Każda matka ściągająca pokarm dla innego dziecka, musi być stale badana przez lekarza, nie ma prawa oddawać pokarmu ze szkodą dla dziecka własnego.

Odciąganie pokarmu musi się odbywać w odpowiednich warunkach higienicznych, pokarm po ściągnięciu jest pasteryzowany i wydawany przez Stację za receptą lekarza.

W roku 1945 liczba dawczyń pokarmu kobiecego wynosiła w ZSRR 44.000 osób.

W okresie trudnej sytuacji aprowizacyjnej w czasie wojny dostawały one dodatkowe porcje żywnościowe na podstawie uchwały Rady Ministrów z dnia 2. VII. 1942 r.

W żłobkach dzieci otrzymują całodzienne wyżywienie za wyjątkiem ostatniego posiłku. Niektóre żłobki ten ostatni posiłek wydają matkom do domu. W wypadku choroby dziecka matka ma prawo otrzymać porcję dziecka do domu.

Żywienie zbiorowe dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym normuje ustawa z roku 1931 „O sposobach polepszenia stanu żywienia zbiorowego", „O podstawowej i średniej szkole" ustawa z r. 1932. „O przemyśle spożywczym" i inne.

Ustawy te zalecają organizowanie stołówek dziecięcych, śniadań i obiadów dla dzieci w szkołach i przedszkolach.

Każda dobrze zorganizowana szkoła wydaje gorące śniadania i obiady dla uczniów.

Przedszkola w których matki zostawiają dzieci do późnego wieczora lub nawet na kilka dni, wydają dzieciom 4 posiłki dziennie.

W normalnych przedszkolach dzieci dostają 3 posiłki, czwarty posiłek często matka dostaje do domu.

Organizacja żywienia dzieci w szkole i przedszkolu zależy od warunków miejscowych.

Niektóre szkoły posiadają własne kuchnie i gotują posiłki na miejscu. Część szkół sprowadza w termosach obiady z ogólnych stołówek (t. zw. fabryki-kuchnie), część ze specjalnie organizowanych stołówek dla dzieci.

Niektóre szkoły sprowadzają półfabrykaty i dogotowują na miejscu. Stąd wynika, że nie każda szkoła musi mieć kuchnię, natomiast każda — stołówkę uczniowską.

Organizacją stołówek szkolnych zajmują się instytucje podległe Ministerstwu Handlu Wewnętrznego. Ogromną rolę odgrywają tu również lekarze szkolni. Lekarz szkolny musi być tu organizatorem, kontrolerem i instruktorem jednocześnie.

W okresie wojny, w roku 1942, Rada Ministrów ZSRR wydała dekret (Nr. 1739 z dn. 27.X.42) o środkach ulepszenia pracy placówek opieki nad Matką i Dzieckiem i konieczności zwrócenia bacznej uwagi na dożywianie dzieci. Rada Ministrów zobowiązała jednocześnie Ministerstwo Handlu do zorganizowania szeregu **stołówek dla dzieci osłabionych i niedożywionych,** w wieku od 3 do 13 lat.

Na początku roku 1945 w stołówkach tych dożywiano 794.700 dzieci. Kontrolę stołówek i wydawanie skierowań dzieciom prowadziły polikliniki dziecięce.

Jedno z głównych miejsc w dekrecie Rady Ministrów z dnia 10.XI. 44. o rozbudowie sieci instytucji Opieki nad Matką i Dzieckiem, zajmują zagadnienia żywienia. Dekret ustala normy żywnościowe dla żłobków, domów dziecka, kuchni mlecznych itp.

Tak np. dla domów dziecięcych normy miesięczne w myśl dekretu wynosiły: mięsa 1200 g, kaszy i makaronu 1200 g, cukru 900 g, mleka 12 litrów, tłuszczu 500 g, śmietany 300 g, twarogu 600 g, jaj 10, jarzyn 7500 g itp.

Dekret zobowiązuje również władze administracyjne do wydzielenia i zorganizowania dla każdej instytucji dziecięcej pomocniczego gospodarstwa z którego mogłaby ona czerpać dodatkowo produkty żywnościowe i uzupełniać w ten sposób żywienie dzieci.

Tak np. żłobki powinny mieć przede wszystkim ogród, dostarczający wczesnych jarzyn i jagód, hodowlę drobiu (dostarczanie świeżych jaj) i w idealnych warunkach—własne krowy.

Dobrze funkcjonujące gospodarstwa powinny zaopatrywać również personel instytucji dziecięcych.

W okresie wojennym i powojennym większość domów dziecięcych dla sierot miała własne pomocnicze gospodarstwa działkowe — ogród, hodowla drobiu, hodowla świń — a niektóre z nich prowadziły nawet duże gospodarstwa rolne, uzbrojone w zmechanizowane narzędzia rolnicze.

Pewną liczbę domów i sanatoriów dziecięcych w trudnych warunkach wojennych utrzymywały na własny koszt kołchozy, zaopatrując je przede wszystkim w żywność.

Rozporządzenie Prezydium Rady Najwyższej ZSRR z dnia 8. VII. 1944 r. polepszyło znacznie **warunki odżywiania kobiet ciężarnych.**

Rozporządzenie to dwukrotnie zwiększyło dodatkowe racje żywnościowe dla kobiet ciężarnych. W myśl jego, oprócz normalnej kartki żywnościowej, kobieta ciężarna otrzymała dodatkowo miesięcznie: 800 g tłuszczu, 600 g cukru, 1200 g kaszy i 12 litrów mleka. Produkty te były wydawane w specjalnych sklepach zaopatrujących matkę i dziecko, lub w normalnych magazynach rozdzielczych.

Rozporządzenie z dnia 8. VII. 1944 r. zobowiązało również dyrekcje przedsiębiorstw do zaopatrywania kobiet będących w ciąży w produkty żywnościowe z pomocniczego gospodarstwa fabrycznego.

W związku z tym wiele fabryk zorganizowało dodatkowe, gorące śniadanie w stołówkach lub przy żłobkach fabrycznych dla kobiet ciężarnych i matek karmiących.

Jak widać z nawet pobieżnie omówionych tutaj zagadnień, Państwo Radzieckie przywiązuje ogromną wagę do organizacji Opieki nad Matką i Dzieckiem. Rząd Radziecki wydatkuje na ten cel ogromne sumy pieniężne. Ministerstwo Zdrowia w roku 1947 zaplanowało sumę 4.261.206.000 rb na wydatki podległych sobie instytucji ochrony kobiety i dziecka. Stanowi to 24,4% całego budżetu Ministerstwa.

Liczba lekarzy pediatrów zatrudnionych przez Ministerstwo wynosiła:

w roku 1930 — 7.879

w roku 1947 już 16.776.

Ustawodawstwo radzieckie chroniące dziecko i matkę oraz jego praktyczna realizacja — może służyć za wzór wszystkim innym państwom.

JADWIGA SICZKÓWNA

Żywienie w zakładach młodzieżowych

Sprawa racjonalnego żywienia w zakładach jest już sprawą docenianą, jednakże ciągle niezrealizowaną na skutek przede wszystkim braku odpowiednio wykwalifikowanego personelu.

Niewykwalifikowane osoby, decydujące o wyżywieniu, tłomaczą niedociągnięcia w swej pracy trudnościami materialnymi. Niewątpliwie, dużo trudniej, a nawet bardzo trudno gospodarować przy małych możliwościach pieniężnych, ale tym skrupulatniej gospodarowanie to musi być zaplanowane i przemyślane tak, aby jak najbardziej racjonalnie i z największym pożytkiem przeprowadzony był każdy zakup, zestawienie posiłków oraz przyrządzanie potraw.

Chcąc należycie zorganizować żywienie w zakładzie, należy przede wszystkim wiedzieć:

I. Jakie są potrzeby organizmu zależnie od wieku, płci, a również częściowo od trybu życia młodzieży, t.zn. czy to jest młodzież pracująca fizycznie, czy używająca dużo ruchu i sportu, czy też prowadząca raczej spokojny tryb życia.

II. Jaką kwotą dysponuje się na wyżywienie. A wtedy:

III. Wybrać odpowiednią normę t.zw. zestawienie wagowe produktów z poszczególnych 7 zasadniczych grup produktów.

IV. Zaplanować jadłospis, który zapewniałby najracjonalniejsze zużycie wybranych produktów.

V. Zorganizować zakupy wg. jadłospisu, a następnie zakupione produkty odpowiednio przechować.

VI. Sporządzać potrawy z możliwie jak najmniejszymi stratami składników podczas przyrządzania.

VII. Podać posiłki w sposób zapewniający ich maksymalne wykorzystanie, biorąc pod uwagę zarówno porę posiłków jak też i sposób podania.

VIII. Przeprowadzać kontrolę żywienia.

Nakreśliłam tu całość zagadnienia organizacji żywienia, ale ograniczę się jedynie do rozważania punktów IV, VI, VII i VIII, gdyż inne stanowią temat osobnych artykułów, w tym samym numerze pisma.

Układanie jadłospisu z chwilą gdy są ustalone normy, nie jest rzeczą trudną, ale wymaga pewnej wprawy. Posługując się normami trzeba wiedzieć, do jakiej grupy dany produkt zaszeregować, pamiętać że można zastępować produkty w obrębie jednej grupy, wiedzieć, w jakim stosunku można zamienić jeden produkt drugim.

Wiedzę swoją w tej dziedzinie uzupełnić można i udoskonalić, posługując się tablicami wartości odżywczych, które dokładnie podają zawartość poszczególnych składników w 100 g produktu. One nauczą że mięso chude ma więcej białka niż tłuste, że ryba świeża zawiera mniej białka niż mięso rzeźne, że porzeczki czarne dają więcej witaminu C niż porzeczki czerwone lub maliny, a szpinak więcej prowitaminy A niż pory, mimo że należą do jednej grupy.

Prawidłowy jadłospis powinien odpowiadać następującym warunkom:

1. Musi być zgodny z podanymi normami, tzn. że do zaplanowanego jadłospisu będą wchodziły wszystkie podstawowe grupy produktów spożywczych w odpowiednim do siebie stosunku.

Naturalnie, że ilości z poszczególnych grup produktów nie mogą być zużyte codziennie zupełnie dokładnie wg. norm, należy zwrócić jednak uwagę na to, aby odchylenia nie były zbyt duże.

Jeśli wiek dzieci ma dużą rozpiętość, należy wydzielić w zakładzie grupę dzieci do lat 7-miu. Jeśli bowiem nie zwróci się na ich wyżywienie specjalnej uwagi, może ono być wadliwe, chociaż przy ogólnej ocenie jego wartości stwierdzamy, że powinno być wystarczające dla młodzieży.

Niedożywienie jakościowe grozi małym dzieciom w zakładzie wówczas, gdy:

a) Bezmyślnie wydaje się porcje. Dziecko zjada wówczas np. wielką porcję zupy i nie może już zjeść odpowiedniej ilości drugiego dania. W takim wypadku dziecko ma wszelkie dane, aby nasycić się objętościowo, natomiast będzie niedokarmione jeśli chodzi o produkty zapobiegawcze, których potrzebuje bardzo dużo. Ażeby temu zapobiec należy dawać dziecku dużo mniejsze porcje klusek, kaszy, ziemniaków, zupy a następnie uzupełniać posiłki mlekiem, które jest podstawowym źródłem składników budulcowych dla dziecka.

b) Gdy potrawy są dla małego dziecka nieodpowiednie, czy to ze względu na strawność, czy też upodobania smakowe.

Załączony przykład jadłospisu jest tego ilustracją. Ze względu na prostsze upodobania smakowe i mniejszą wydolność układu trawiennego, zamiast sosu grzybowego należy podać do risotta masło i uzupełnić posiłek mlekiem. Ze względu na trudniejszą strawność lemieszki i sałaty należy podać puree ziemniaczane i szpinak z jajkiem.

2. Jadłospis musi być urozmaicony. W tym celu należy:

a) **starać się nie używać żadnego produktu więcej niż raz dziennie**, wyjąwszy spod tej reguły mleko, chleb, masło i w sezonie zimowym i wiosennym ziemniaki.

b) **planować** z jednych i tych samych produktów różnorodne potrawy, ponieważ podawanie jednego i tego samego produktu ale w zestawieniu z innymi składnikami może mieć wpływ na wykorzystanie go w organiźmie. Poza tym monotonia w przyrządzaniu produktów jest zabójcza dla apetytu, który jest przecież ważnym czynnikiem należytego wykorzystania pożywienia przez organizm.

Urozmaicenie w przyrządzaniu jednego i tego samego produktu ma szczególne znaczenie w okresach zimy i wczesnej wiosny, kiedy z konieczności te same produkty powtarzają się zbyt często. Różnice w przyrządzaniu nie muszą być wielkie, ale jednak będą miały znaczenie. Inaczej będzie smakowała marchewka z suszonym groszkiem zielonym i grzankami, niż marchewka po mazursku z ziemniakami, a jeszcze inaczej marchew z brukwią. Smaczna jest marchewka z chrzanem i śmietaną, ale również dobra jest sałatka z marchwi i kapusty słodkiej lub kiszonej, z oliwą lub sztucznym majonezem, lub też z samej marchwi, zakwaszonej żórawinami lub proszkiem „Lemon juice". Zmiany takie witane są przez młodzież bardzo chętnie.

Urozmaicony jadłospis nie jest zależny tylko od budżetu, ale w większej jeszcze mierze od zrozumienia ważności tego zagadnienia, inicjatywy i przygotowania fachowego osób, które decydują o wyżywieniu w zakładzie.

c) **wykorzystywać** produkty sezonowe. A więc uwzględniać jaknajszerzej w jadłospisach późnej wiosny, letnich i jesiennych jarzyny i owoce, bo w zimie będzie tylko niewielka grupa jarzyn, którymi można dysponować w ramach skromnego budżetu. Nie zapomnieć o zastępowaniu mięsa jajami i twarogiem na wiosnę i w lecie, zwrócić uwagę na większe zużycie masła i śmietany w tym okresie. Wykorzystywać możliwości łatwiejszego transportu ryb morskich i słodkowodnych w okresie jesieni, zimy i przedwiośnia, nie zapomnieć o sezonie taniej cielęciny na wiosnę i mięsa baraniego w jesieni. Obserwować rynek, czy nie zjawił się transport cytryn, lub innych wartościowych produktów spożywczych i starać się u odpowiednich władz o możność ich nabycia wg najniższej kalkulacji ceny.

3. **Jadłospis musi uwzględniać zwyczaje i upodobania jedzeniowe młodzieży,** ale tylko w takich granicach, w jakich te przyzwyczajenia godzą się z racjonalnymi zasadami żywienia. Młodzież należy nauczyć żywić się racjonalnie. Osiągnąć ten cel można przez wytworzenie nowych przyzwyczajeń i przez zainteresowanie młodzieży sprawą żywienia, w odniesieniu do ich rozwoju fizycznego. Nowe przyzwyczajenia wytworzą się przez wprowadzanie nowych potraw. Nie można jednak tego robić zbyt gwałtownie, wprowadzając np. do zestawienia obiadowego dwie potrawy nieznane, ponieważ nowa potrawa nie zawsze jest przez stołowników zaaprobowana przy pierwszym jej podaniu. Skutek tak gwałtownych inowacji może być więc taki, że młodzież będzie głodna, a potrawy znajdą się w odpadkach.

Nową potrawę należy zawsze podać w mniejszej proporcji i w zestawieniu z potrawą znaną i ogólnie przez młodzież lubianą, wtedy uniknie się niepotrzebnego marnotrawstwa, nie narazi się młodzieży na przegłodzenie i szybciej się osiągnie zamierzony cel.

Zainteresowanie młodzieży sprawą żywienia uzyskać można przez wciągnięcie jej w miarę wolnego czasu do współpracy w sporządzaniu niektórych posiłków, np. przy-

gotowywanie kolacji w dni wolne od nauki oraz przez pogadanki i luźne rozmowy z młodzieżą na tematy żywienia.

4. Rozdzielać prawidłowo rację dzienną na poszczególne posiłki zarówno pod względem zawartości składników jak też i jej wartości energetycznej.

Przy czterokrotnych posiłkach należy mniej więcej podać — w I śniadaniu 2/8 części ogólnej wartości kalorycznej przeznaczonej na cały dzień, w II śniadaniu 1/8 część, 3/8 części w obiedzie i 2/8 części w kolacji, przy czym im późniejsza jest pora obiadowa tym bogatsze, solidniejsze muszą być śniadania.

Źle jest rozwiązywana sprawa żywienia w zakładzie, w którym podaje się czarną kawę z cukrem i chleb ze szmalcem na I śniadanie, a chleb z marmeladą lub sztucznym miodem na II śniadanie, ponieważ obydwa posiłki są wybitnie niekompletne pod względem składników. Natomiast dobre będzie zestawienie, jeśli się poda na I śniadanie kawę z mlekiem i chleb z serem, a na drugie chleb z masłem lub margaryną witaminizowaną, do tego owoce, lub chleb z marmeladą, do tego mleko, przy czym najsłuszniej byłoby, żeby młodzież mogła otrzymać drugie śniadanie w stołówkach szkolnych, a nie zabierać je z sobą do szkoły w kieszeni.

Przy układaniu jadłospisu należy zwrócić uwagę na techniczne możliwości zrealizowania zestawienia posiłków dziennych. Trzeba pamiętać o tym, że nie można na jeden posiłek zaplanować dwu wymagających dużo pracy potraw, ponieważ zbytni pośpiech odbije się na smaku, jakości wykonania i wyglądzie potrawy. Nie można również układać zbyt pracowitych kolacji, jeśli obiad wymagał dużo pracy, ponieważ przemęczenie personelu odbije się ujemnie zarówno na porządku w kuchni jak też i na pracy w dniu następnym.

Dobrze ułożony jadłospis musi być jeszcze prawidłowo wykonany, ponieważ przez nieumiejętne obchodzenie się z produktami podczas przyrządzania potraw można zniszczyć w znacznej mierze ich wartość odżywczą. Przy prawidłowym sposobie wykonania straty te są najmniejsze.

W większości naszych gospodarstw zbiorowych popełnia się cały szereg błędów, które zmniejszają wartość odżywczą produktów. Najwięcej błędów popełnia się przy przyrządzaniu **warzyw i owoców.**

Podstawowym błędem jest spożywanie tych produktów w stanie nadmiernie przetworzonym. Wszystkie owoce i większość jarzyn może być spożywana na surowo, wobec czego należy jak najczęściej spożywać owoce na surowo w stanie naturalnym i codziennie podawać pewną część jarzyn w postaci surówek (do 1/3 wagi ogólnej ilości jarzyn przeznaczonych do spożycia w ciągu dnia).

Przy sporządzaniu potraw z jarzyn i owoców popełnia się następujące błędy:

a) **Obieranie.**

Wiele warzyw i owoców zawiera cenne składniki tuż pod skórką. Obierając produkt odrzuca się te składniki wraz z nią. Człowiek zdrowy może spożywać prawie wszystkie owoce i niektóre jarzyny wraz ze skórką. Należy zatem tylko wtedy je obierać, jeśli zachodzi tego konieczność. Nie obiera się jabłek i ogórków kiszonych do sałatek, jabłek i gruszek na kompoty i zupy owocowe. Podawać należy tylko oskrobane pierwsze młode ziemniaki, marchew, buraki i ogórki. Obierać natomiast trzeba kalarepę, brukiew, kabaczki, dynie, starą marchew, buraki i ogórki, stare ziemniaki. Obierać jarzyny należy jaknajcieniej, dlatego też jarzyny zwiędłe należy przed obraniem namoczyć, żeby nabrały odpowiedniego turgoru, ponieważ dopiero wówczas można je cienko obrać. Stosować obieranie jarzyn ze skórki po ich ugotowaniu (np. ziemniaki, buraki) lub upieczeniu (ziemniaki, buraki, marchew), ponieważ tylko skorkowaciała część odchodzi bez warstw przylegających.

b) **Mycie.**

Najczęściej jarzyny i owoce myją po obieraniu, co jest zasadniczym błędem zarówno ze względów higienicznych jak i marnotrawstwa wartości odżywczych. Do uszkodzonych przez obieranie tkanek dostaje się piasek i drobnoustroje, a przez mycie obranego, a bardzo zanieczyszczonego produktu wypłukuje się dużo cennych soli mineralnych, mączki i witaminów rozpuszczalnych w wodzie. Jarzyny należy bardzo starannie wymyć przed obieraniem, żeby po obieraniu nie wymagały ponownego płukania.

c) **Moczenie.**

W żywieniu zbiorowym bardzo często stosuje się przygotowywanie jarzyn z dnia na dzień i przetrzymywanie ich w wodzie, która niejednokrotnie jest na drugi dzień odlewana.

Zwyczaj ten jest dla wartości jarzyn bardzo szkodliwy, ponieważ dużo składników przechodzi do wody, poza tym niejednokrotnie zdarza się, że zaczynają one fermentować.

Należy przygotować jarzyny w tym dniu, w którym mają być gotowane. Jeśli zachodzi konieczność wcześniejszego ich przygotowania, należy trzymać je w chłodzie, a następnie gotować w tej wodzie, w której się moczyły.

d) **Gotowanie.**

Często jarzyny gotuje się w dużej ilości wody, a następnie wodę tę odlewa się dla inwentarza lub do zlewu.

Podczas gotowania przechodzi do wody dużo więcej składników odżywczych niż podczas płukania lub moczenia, ponieważ przez gotowanie ścianki komórek zostały zniszczone i składniki odżywcze mają większą możliwość przechodzenia do wody.

Należy zatem gotować jarzyny na parze, lub w jak najmniejszej ilości wody. Wodę z gotowania jarzyn zużywać do przyrządzania potraw.

Im dłuższe gotowanie i dłuższe ogrzewanie produktu tym straty składników odżywczych są większe. Należy zatym skrócić czas gotowania jarzyn przez: 1) wkładanie jarzyn do gotującej wody i gotowanie na silnym ogniu, 2) gotowanie jarzyn do takiego momentu, w którym są miękkie, ale nieprzegotowane, 3) podawanie jarzyny natychmiast po ugotowaniu.

Ażeby uniknąć dużych strat składników, stosować gotowanie lub pieczenie takich jarzyn jak ziemniaki, buraki, marchew — w skórkach. Nie można tego sposobu stosować na wiosnę do kiełkujących ziemniaków, ponieważ zawierają dużo solaniny, substancji trującej dla organizmu ludzkiego.

W żywieniu zakładowym bardzo często popełnia się błędy przy przyrządzaniu mleka. Jest

to jeden z niewielu produktów, który dostarczony w higienicznych warunkach, mógłby być spożywany na surowo. Ponieważ jednak przechodzi długą drogę od producenta do konsumenta, jest narażony na zakażenie. Rzadko też który Zakład może mieć pewność, że nie pochodzi ono od krów gruźliczych, wobec czego należy je zawsze gotować, niezależnie czy jest używane na słodko, czy też do zakwaszenia. W wypadku, jeśli się chce otrzymać z gotowanego mleka dobre kwaśne mleko, trzeba dodać trochę kwaśnej śmietany, lub też czystej kultury bakterii kwasu mlekowego, którą można otrzymać w Zakładzie Przemysłu Fermentacyjnego.

Podczas gotowania mleka zachodzą w białku mleka zmiany, które zmniejszają jego przyswajalność przez organizm, oraz są przyczyną specyficznego zapachu. Im dłuższe gotowanie i ogrzewanie mleka, tym zmiany te są głębsze. Z tego powodu należy mleko gotować krótko, na silnym ogniu, a po przegotowaniu natychmiast ochłodzić i przechowywać w zimnym miejscu. W każdym zakładzie powinny być osobne naczynia do przechowywania mleka oraz wydzielone chłodne, możliwie oddzielne pomieszczenia, zabezpieczone przed owadami i kurzem.

Najlepszym pomieszczeniem byłaby chłodnia, ale te są w bardzo niewielu zakładach. Tam gdzie chłodni nie ma, a o inne chłodne pomieszczenie trudno, można stosować chłodzenie bieżącą wodą. Należy naczynia z mlekiem wstawić do większego naczynia z wodą, które z jednej strony połączyć lewarem z kranem, a z drugiej strony takim samym lewarem gumowym ze zlewem. Prąd bieżącej wody zimnej będzie utrzymywał je w chłodnej temperaturze.

Szybkie chłodzenie ma jeszcze tę dobrą stronę, że zapobiega tworzeniu się kożucha, który jest zwykle przez młodzież odrzucany, a zawiera cenne składniki mleka jak tłuszcz, białko i witaminy rozpuszczalne w tłuszczu.

Oczywiście, że tam gdzie to jest możliwe, zamiast przechowywania przegotowanego mleka, należałoby zorganizować dostawę świeżego mleka do posiłków, do których jest przewidziane.

Najczęstszym błędem w przyrządzaniu produktów białkowych i mącznych jest **przetłuszczenie.** Ma to miejsce przy sporządzaniu potraw duszonych i smażonych z mięsa i ryb, oraz smażonych z mąki i kasz. Stosowanie zbyt częste potraw smażonych nie jest wskazane, przy czym nadmierna ilość tłuszczu przy smażeniu i duszeniu jest dla smaku produktu całkowicie zbędna, a obniża znacznie jego strawność i przyswajalność przez organizm. Należałoby częściej stosować pieczenie i opiekanie mięs i ryb bez tłuszczu, a dodatek tłuszczu uwzględniać raczej do gotowych potraw z jarzyn, do surówek, klusek i kasz.

Powszechnie popełnianym błędem w żywieniu zbiorowym jest **przetrzymywanie gotowych potraw przez długie godziny na płycie kuchennej,** ponieważ nie wszystka młodzież przychodzi o jednej porze na posiłek. Ma to miejsce przede wszystkim w porze obiadowej.

Przetrzymywanie potraw na płycie zmniejsza wybitnie ich wartość odżywczą, powoduje głębsze zmiany składników, a szczególnie białka, obniża zawartość wszystkich witamin, a prawie całkowicie niszczy witaminę C. Poza tym przechowywane potrawy przez kilka godzin w cieple, mogą ulec zepsuciu i wywołać zaburzenie pokarmowe. Smak i zapach potraw przechowywanych jest na ogół gorszy.

Niewątpliwie należałoby przede wszystkim starać się o to, aby wszyscy mogli zjeść posiłek o jednej porze, ale gdy to jest niemożliwe, należy ustalić dwa najbardziej odpowiadające terminy posiłku, a następnie każdorazowo wydzielić potrawy lub pewne czynności, które można wykonać dla wszystkich, n.p. upiec mięso, przygotować mięso do smażenia, przygotować podstawę do zup, przygotować ciasto na kluski i pokrajać je, przygotować pierogi do gotowania itp., oraz takie potrawy i takie czynności, które muszą być wykonane dla każdej grupy oddzielnie, n.p gotowanie lub pieczenie ziemniaków, gotowanie jarzyn, przygotowanie surówki, wykończenie zupy, gotowanie klusek i pierogów, nakładanie i obsmażanie naleśników itp. Wg. tego z dnia na dzień przemyślanego podziału należy zorganizować pracę w kuchni. **Powtórne powtarzanie pewnych czynności, przedłuża nieco pracę w kuchni, ale tylko w ten sposób można zachować odpowiednią wartość pożywienia i jego smak.**

W żywieniu zbiorowym jeszcze bardziej niż w żywieniu rodzinnym należy zwrócić uwagę na smak i wygląd potrawy, pamiętając o tym, że ma się do czynienia z zespołem bardzo czułym na sugestie zarówno w znaczeniu dodatnim jak i ujemnym. Brzydko wyglądająca potrawa, ośmieszona i obrzydzona jednym słowem dowcipnisia, może zejść ze stołu prawie nietknięta i niewiele wówczas pomogą perswazje a nawet głód.

Ładnie wyglądająca, smacznie przyrządzona, apetycznie pachnąca potrawa jest spożywana z większym apetytem; można nawet pod zmienioną **postacią podać produkty, których młodzież nie jada chętnie, n.p. kaszę w postaci studzonego słodkiego deseru, zapiekanek z owocami itp.**

Należy więc doceniać znaczenie tego czynnika i nie żałować trudu, żeby potrawom nadać wygląd apetyczny, nie pozwolić na niedbałość i niedopatrzenia, które obniżają smak i wygląd potrawy.

Sposób podania potraw do stołu ma duże znaczenie zarówno ze względów fizjologicznych jak i wychowawczych. Potrawa czysto, starannie z życzliwością podana inaczej smakuje, spożywa się ją z lepszym apetytem, a tym samym z większą korzyścią dla organizmu niż wtedy, gdy jest podana niedbale i niechętnie. Staranność i estetyka podania do stołu wytwarza u młodzieży przyzwyczajenie do kultury życia codziennego, która dodaje mu uroku. Atmosfera życzliwości i pogody w tych codziennych spotkaniach przy stole personelu z wycho-



wankami i wychowanków z sobą, stwarza odpowiedni klimat dla dobrego samopoczucia młodzieży w Zakładzie, dla rozwoju dodatnich cech współżycia w zespole.

Nie wchodzę tu w szczegóły jak należy podawanie zorganizować, czy to ma zawsze robić personel zakładu, czy też zawsze wychowankowie. Trudno to rozstrzygnąć, szczególnie jeśli chodzi o posiłek południowy, ale niewątpliwie należy wciągnąć do współpracy młodzież, która mając prawo do opieki i obsługi ze strony personelu podczas swych zajęć szkolnych, ma również obowiązek umożliwić odpoczynek personelowi podczas tych godzin lub dni, kiedy zajęć szkolnych nie ma. Tylko we wzajemnym poszanowaniu swej pracy i wzajemnej pomocy widzę możliwość harmonijnego współżycia i pogodnej atmosfery Zakładu.

Ważny jest również rozkład godzin posiłku. Zależny on będzie od zajęć zespołu młodzieży, od odległości zakładu od szkół i związanego z tym dojazdu. Zwrócić tylko należy uwagę, żeby pierwsze śniadanie było podane w odpowiednim czasie, co umożliwia spokojne spożycie posiłku, gdyż ma to duże znaczenie dla dobrego strawienia i wykorzystania pokarmów. Przy pierwszym śniadaniu należy też rozdać drugie śniadanie, jeśli nie można tego zorganizować w szkołach. Paczki z drugim śniadaniem należy starannie opakować w czysty papier.

Pora posiłku obiedniego winna być możliwie najwcześniejsza, a pora kolacji ustalona najpóźniej na godzinę 20. Bardzo ważną sprawą jest przestrzeganie skrupulatnej punktualności w przyrządzaniu i podaniu posiłku, ponieważ spóźnienia powodują niejednokrotnie wyjście młodzieży z zakładu bez jedzenia do zajęć, albo spóźnianie się na wykłady. Z drugiej strony młodzież musi przestrzegać punktualnego przychodzenia na posiłki, ponieważ niedbalstwo i lekceważenie godzin posiłków dezorganizuje pracę personelu kuchennego, przysparzając niepotrzebne trudności.

Żywienie, jego jakość i koszt muszą być systematycznie kontrolowane.

Pierwszym warunkiem kontroli jakości żywienia jest prowadzenie książki raportów dziennych, gdzie jest dokładnie wypisany jadłospis dzienny oraz ilość osób żywionych z wyszczególnieniem liczby młodzieży i liczby personelu. Poniżej tych danych powinien być zamieszczony wykaz ilości zużytych produktów, ich cena jednostkowa oraz wartość. Ogólną suma wartości produktów zużytych powinna być podzielona przez ilość osób korzystających z wyżywienia i wyciągnięty koszt wyżywienia jednej osoby. Po drugiej stronie powinny być wypisane produkty tak, jak je zużyto do poszczególnych potraw, ewentualnie posiłków.

Jeżeli w ciągu dnia pracy nasuwają się kierowniczce jakieś zastrzeżenia związane z jakością posiłków, należy obok proporcji zamieścić odnośną uwagę do wykorzystania na przyszłość (np. zupa za gęsta). Widzimy więc, że tak prowadzony wykaz ułatwia korektę porcjowania.

Rzeczywiste zużycie produktów dziennych powinno być codziennie porównywane z zestawieniem zużycia produktów w/g przepisanych norm.

Zestawienie dekadowe i obliczanie składników powinno być wykonane w książce raportów dziennych, gdyż jest to bardzo ważny dokument jakości żywienia w Zakładzie, a poza tym jest to materiał do wyselekcjonowania prawidłowych jadłospisów.

Co siedem do dziesięciu dni powinna być przeprowadzona kontrola jakości pożywienia w Zakładzie. Można to wykonać kilkoma sposobami zależnie od ilości i wyszkolenia personelu. Najprostszy sposób obliczenia wartości pożywienia został podany i omówiony w Żywieniu Zbiorowym Nr 4—6 rok 1947 w artykule pt. „Rutyna wrogiem doskonalenia pracy".

W zakładach, które rozporządzają siłami fachowymi, powinna być przeprowadzona kontrola szczegółowa, którą należy wykonać następująco:

Ułożyć odpowiednią tabelę i wpisać do niej kolejno wszystkie produkty, które zużyto przez ten okres do przygotowywania posiłków oraz obliczyć ile dana ilość produktów wniosła białka, tłuszczu, węglowodanów, soli mineralnych i witamin, posługując się w obliczeniach tablicami wartości odżywczych, opracowanymi przez Dział Higieny Żywienia P. Z. H. w Warszawie (Tabl. II t.zn. „z odpadkami", ponieważ produkty do kuchni przychodzą tak, jak były zakupione). Po wypisaniu i obliczeniu wszystkich produktów które były zużyte przez 10 dni, sumuje się kolumny, rozlicza otrzymane sumy na ilość osób i porównuje z ich zapotrzebowaniem na poszczególne składniki.

Na odpadki kuchenne, t. zn. na straty, spowodowane przyrządzaniem, rozkładaniem na naczynia itp., przewidzieć należy 10%-ową nadwyżkę.

Jeżeli ilości dostarczonych poszczególnych składników, po odliczeniu nadwyżki zgadzają się z normami zapotrzebowania na te składniki, wówczas żywienie jest prawidłowe, jeśli brak jednego ze składników — należy jadłospis poprawić.

LITERATURA

1. Zofia Czerny: Żywienie Zbiorowe cz. I. „Żywienie młodzieży na koloniach". Wyd. Instytut Gosp. Domowego. 1937 r.
2. Dr. Aleks. Szczygieł: Metody układania jadłospisów z punktu widzenia masowego żywienia ludzi zdrowych. Odbitka z miesięcznika „Zdrowie publiczne" Nr. 4. 1936 r str. 45.
3. Dr. Aleks. Szczygieł: W sprawie kontroli żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Odbitka z miesięcznika „Zdrowie Publiczne" Nr. 5. str. 12.
4. Dr. Aleks. Szczygieł: Zarys Higieny Żywienia. Wyd. Lekarski Instytut Naukowy 1948 r. str. 189—219, 231—237.
5. E. M. Widdowson: A study of indywidual Childrens Diets (Medical Research Council Special Report Series Nr 257 Londyn 1947. str. 196.
6. Food for young Children in group care. Miriam Levenberg U. S. Children's Bureau Publication Nr. 285 Revised 1947 str. 39.

Przykład jadłospisów dla internatu na sezon jesienny

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Wieczerza
I dzień. Kawa z mlekiem. chleb z masłem	Chleb z twarogiem, utartym z liśćmi rzodkwi i szczypiorkiem	Zupa kalafiorowa z kluskami, Potrawka z wołowiny, ziemniaki, surówka z jarzyn mieszanych.	Kabaczki nadziewane kaszą, sos pomidorowy Herbata, chleb
II dzień. Mleko. Bułka lub chleb pszenno-razowy z marmeladą	Chleb razowy ze smalcem, surowa marchew	Barszcz ukraiński z ziemniakami. Leniwe pierogi.	Kapusta po mazursku na mleku Puree z ziemniaków Lemoniada z proszku
III dzień. Płatki owsiane na mleku. Chleb żytni ze skwarkami	Chleb pszenno-razowy z masłem, rzepa	Zupa z koperku solonego z kaszą. Baranina po tatarsku. Ziemniaki.	Kasza perłowa sypka, szpinak z jajem, mleko słodkie.
IV dzień. Zacierki na mleku. Chleb z masłem	Chleb z pasztetem z podrobów i zieleniną, rzodkiewka	Zupa ze słodkiej kapusty z ziemniakami. Risotto z jarzynami, sos ze świeżych grzybów.	Lemieszka ze słoniną i serem, mleko zsiadłe
V dzień. Kawa z mlekiem. Chleb z serem podpuszczkowym	Chleb razowy z masłem zielonym (szczypior i szpinak)	Zupa owocowa z grzankami. Kotlety z dorsza. Ziemniaki. Surówka z kapusty słodkiej.	Makaron z serem i cukrem Bawarka

Przykład adaptacji jadłospisu dla małych dzieci

A

1. Zacierki na mleku, chleb z masłem.
2. Chleb z pasztetem z podrobów z zieleniną, rzodkiewka.
3. Zupa ze słodkiej kapusty z ziemniakami. Risotto z jarzynami. Sos ze świeżych grzybów.
4. Lemieszka ze słoniną i serem, mleko zsiadłe.

B

1. To samo tylko mniej.
2. To samo tylko mniej.
3. Zupa ta sama w mniejszej ilości; Risotto z jarzynami i masłem. Napój mleczny ż proszkiem cytryn.
4. Puree ziemniaczane, szpinak z jajem, mleko.

Przykład jadłospisu dla internatu na sezon zimowy

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Wieczerza
I dzień. Zacierka na mleku. Chleb z masłem.	Chleb pszenno - razowy ze skwarkami. Surowa marchew.	Barszcz ukraiński z fasolą. Kluski z serem.	Marchew po mazursku z grzankami Bawarka.

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Wieczerza
II dzień.			
Mleko, chleb pszenno - razowy z marmeladą.	Chleb żytni z masłem i surową cebulą.	Krupnik. Wątroba osmażana, ziemniaki puree. Sałata z kiszonej kapusty z marchwią.	Kasza jaglana na gęsto na mleku z cukrem i masłem. Kompot z suszu.
III dzień.			
Płatki owsiane na mleku, chleb z serem podpuszczkowym.	Chleb z masłem pietruszkowym.	Zupa ziemniaczana z koperkiem solonym. Pieczeń. Makaron. Buraki.	Puree ziemniaczane. Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną. Mleko słodkie.
IV dzień.			
Kawa z mlekiem, Chleb razowy z masłem i serem.	Bułka z marmeladą. Mleko.	Zupa grzybowa z kaszą. Dorsz duszony z jarzynami. Puree ziemniaczane. Surówka z czerwonej kapusty.	Dynia z pomidorami. Chleb razowy. Mleko słodkie.
V dzień.			
Mleko. Chleb razowy - pszenny z marmeladą.	Chleb z pastą śledziową. Rzepa (jabłko).	Kapuśniak z ziemniakami. Kasza wypiekana z jarzynami, sos grzybowy. Legumina surowa z sera.	Surówka z selera, marchwi, kapusty i porów ze sztucznym majonezem. Ziemniaki pieczone. Napój owocowy.
VI dzień.			
Zacierka na mleku. Chleb razowy z masłem.	Chleb z pasztetem z podrobów ze szczypiorem lub porami.	Zupa pomidorowa z lanym ciastem. Gulasz. Ziemniaki. Surówka z jarzyn mieszanych.	Łazanki z kapustą. Bawarka.

MARIA DUDZIKÓWNA.

Organizacja wyżywienia w żeńskich szkołach rolniczo-gospodarczych

Otwarte możliwości kształcenia się szerokich mas młodzieży, zwłaszcza wiejskiej, pociągają za sobą konieczność tworzenia internatów, gdzie młodzież przebywa przez kilka lat, znajdując mieszkanie, utrzymanie i opiekę. Młodzieży tej musimy zapewnić jak najlepsze warunki pracy, rozwoju umysłowego i fizycznego, a więc m. i. dostarczyć odpowiedniego wyżywienia, jeśli chcemy, by nie podkopała swego zdrowia przy bardzo intensywnej nieraz pracy umysłowej. Często do szkoły przychodzi młodzież niedożywiona, zabiedzona, nawet zahamowana w rozwoju fizycznym, musimy więc ją podciągnąć do normy, jeśli nie chcemy wychować jednostki mało produkcyjne i cherlawe.

Dlatego sprawa odpowiedniego rozwiązania wyżywienia młodzieży internatowej jest sprawą doniośląjszej wagi, niżby się ludziom z daleka stojącym wydawało, wchodzi tu bowiem w grę odpowiedzialność wobec społeczeństwa za rezultaty masowego żywienia.

Różne może być rozwiązanie tej sprawy, zależnie od środowiska, w jakim internat się znajduje, od tego czy to jest internat dla młodzieży jednej czy kilku szkół razem i dla jakiego typu szkoły. Inne bowiem będą warunki organizacyjne w internacie przy szkole męskiej, inne dla żeńskiej, ogólnokształcącej, gospodarczej miejskiej, czy rolniczej z rozbudowanym działem gospodarstwa kobiecego.

Personel: Tak czy inaczej, kierowniczką wyżywienia powinna być osoba fachowa, z dobrym przygotowaniem zawodowym, znająca dobrze nowoczesne zasady racjonalnego żywienia. Kwalifikacje dobrej kucharki są w tym wypadku nie wystarczające. Kucharki nasze gotują nieraz sprawnie i smacznie, ale gdy przyjrzymy się stosowanym przez nie sposobom przyrządzania potraw, stwierdzamy znaczne marnotrawstwo najcenniejszych składników odżywczych, spowodowane całkowitą ignorancją w tej dziedzinie, lub jej lekceważeniem.

Należyte zrozumienie, właściwe traktowanie i odpowiednie wynagrodzenie zachęciłoby wiele osób kończących szkoły gospodarcze do obejmowania takich placówek a one jako wciągnięte już w zagadnienie i przeszkolone na pewno lepiej wywiązałyby się z powierzonych im zadań niż personel niewykwalifikowany.

Odpowiednia ilość personelu pomocniczego, to drugi warunek dobrego, urozmaiconego wyżywienia w internatach młodzieżowych. Nie ma mowy o posiłkach uwzględniających duże ilości warzyw, jeśli nie będziemy mieli odpowiedniej ilości rąk do pracy. Takie potrawy z warzyw jak surówki, potrawy mączne tak lubiane przez młodzież, pochłaniają bardzo dużo czasu na przyrządzanie, a chcemy i musimy je stosować w żywieniu młodzieży. Zależnie od internatu, rodzaju szkoły, rozkładu dnia pracy uczniów, można niekiedy i ich wciągnąć do pomocy przy przygotowaniu, wydawaniu posiłków i porządkach. Niezależnie od takiej dorywczej pomocy, trzeba mieć liczebnie zapewniony personel pomocniczy. Młodzieży zasadniczo nie powinno się traktować jako siły roboczej stałej i wyłącznej.

Personel pomocniczy musi być instruowany i dozorowany przez fachowca, by przez nieodpowiednie przygotowanie produktów n. p. grube obieranie ziemniaków i jarzyn, moczenie ich — nie obniżać wartości odżywczej pożywienia. Nasze pomocnice muszą się stopniowo zaznajamiać z zasadami racjonalnego żywienia, zrozumieć dlaczego od nich wymagamy prawidłowego obierania warzyw, dlaczego obijanie naczyń emaliowanych jest podwójną stratą itp. Zdrowie i higiena osobista pracownic, higiena ich odzieży roboczej, higiena naczyń itp. to doniosłe zagadnienia, na które trzeba zwrócić uwagę w związku z żywieniem mas młodzieżowych w internatach.

Narzędzia pracy i urządzenia pomieszczeń gospodarskich

Dalszymi czynnikami ułatwiającymi realizację wyżywienia w internacie to odpowiednia kuchnia, jasna, łatwa do utrzymania w czystości, wyposażona w dobry trzon kuchenny, z piekarnikami, z bieżącą ciepłą i zimną wodą. Kotły raczej ruchome (wmurowane na stałe są trudne do wymycia), polewane żeliwne, ciężkie emaliowane lub pobielane.

Wyposażenie kuchni w maszyny do czyszczenia i rozdrabniania jarzyn przyczyniłoby się do większego ich spożycia i usunęło mozolne tarcie na małych, tępych, nieodpowiednich do masowego przerobu tarkach. Rynek nasz nie posiada dużych, ostrych nierdzewnych tarek i szatkownic do jarzyn i owoców, dużych cedzaków, płaskich rondli do wypiekania kasz i wielu innych niezbędnych w żywieniu zbiorowym narzędzi pracy. Instytut Gospodarstwa Domowego powinien zająć się wypracowaniem wzorów, ustaleniem wielkości różnych takich niezbędnych narzędzi i starać się wpłynąć na produkcję, by fabrykowano rzeczy naprawdę zgodne ze stanem nowoczesnej wiedzy o żywieniu. W pobliżu kuchni chłodna, czysta, przewiewna spiżarnia, prócz tego podręczna spiżarnia np. wnęka pod oknem dla kucharki, lub lodówka umożliwia przechowanie w dobrym stanie zapasów żywności. Dobra, chłodna, przewietrzana piwnica zaś jest niezbędna do przechowywania warzyw, owoców, kiszonek, butelek z przetworami itp. Wreszcie wymagania odnośnie pomieszczeń uzupełnia sala jadalna połączona z kuchnią oknem lub windą do wydawania posiłków, utrzymana czysto, zawsze wywietrzona, ze stołami ustawionymi tak, by obsługa przy nich była łatwa, by każdy mógł wygodnie usiąść i swobodnie się poruszać.

Organizacja wyżywienia przez Spółdzielnię uczniowską

Na ogół we wszystkich internatach młodzież organizuje samorząd i przez niego ingeruje w sprawy gospodarcze, a więc i w żywienie.

Spółdzielnie młodzieżowe w szkołach internatowych wykazują niekiedy dużo inicjatywy, samodzielności i starania. Zdobycie produktów, uprawa ogrodu wydzielonego dla spółdzielni pod produkcję warzyw, dyżury w jadalni przy wydawaniu posiłków, częściowo dyżury i kontrola w kuchni, organizowanie i sprzedawanie drugich śniadań, urządzanie bufetu na różne imprezy na terenie szkoły — często bywają udziałem uczniów.

W internatach szkół rolniczych staramy się sprawy wyżywienia, zgodnie z wytycznymi ministerialnymi, realizować przez Spółdzielnie Uczniowskie. Jako samodzielne jednostki istnieją Spółdzielnie Wyżywieniowe, lub też stanowią one sekcję jednej, obejmującej wszystkie dziedziny życia internatowego Spółdzielni Uczniowskiej.

W szkołach żeńskich gospodarczych opiekunką nad sprawami wyżywienia musi być nauczycielka żywienia. W szkołach o innych specjalizacjach i męskich, gdzie wśród personelu brak fachowców do tych spraw, bezpośrednie kierownictwo i nadzór kuchni należy powierzyć gospodyni z odpowiednim przygotowaniem. Umiejętność obliczania wartości posiłków wg tablic wartości kalorycznej nie wystarcza do oceniania poziomu całości. Wartość kaloryczna bowiem to tylko jedna, ale nie jedyna strona zagadnienia prawidłowego żywienia. Często młodzież jest odżywiana wystarczająco pod względem energetycznym, a niedożywiona jakościowo np. brak im białka doborowego, skład-

ników mineralnych, witamin. Młodzież tylko wtedy może mieć w swych rękach zaprowiantowanie magazynu, jeśli rozplanowanie wyżywienia jest kontrolowane przez specjalistę. Wtedy też delegaci młodzieży mogą wziąć na swoją odpowiedzialność wydawanie z magazynu, pomoc w kuchni do prac mechanicznych, dyżury przy nakrywaniu i podawaniu do stołów w jadalni, odbieranie sprawozdań i rachunków od gospodyni, ściąganie należności za wyżywienie, nadzór i zarządzanie kasą spółdzielni itp. Wciąganie młodzieży w te sprawy, zainteresowanie jej tymi zagadnieniami jest ważnym momentem wychowawczym i ułatwia nieraz sprawne działanie wszystkich ogniw.

W szkołach gospodarstwa domowego sprawę żywienia przy współudziale spółdzielni można przepracować bardzo ładnie. Wtedy to dziewczęta pod kierunkiem nauczycielki żywienia ujmują zagadnienie całkowicie w swoje ręce, z tym, że internat ma kucharkę i stałą pomoc do obierania ziemniaków i jarzyn oraz ciężkich prac przy porządkach. Sekcja Wyżywieniowa Spółdzielni, na czele której stoi jedna z uczennic, rozpada się na poszczególne ogniwa — referaty jak kuchnia, śpiżarnia, jadalnia.

Kierowniczka kuchni przyjmuje wg. spisu inwentarz kuchni, dba o niego, opracowuje pod kierunkiem nauczycielki jadłospis tygodniowy i zapotrzebowanie produktów dla poszczególnych posiłków, zestawia raport kuchni, podający ilość wydanych posiłków i kalkulację, pilnuje, by wyżywienie było należycie przygotowane, instruuje odpowiednio kucharkę.

Spiżarniana ma do pomocy dyżurne magazynierki, zmieniane co tydzień. Do niej należy przyjmowanie produktów do spiżarni, odpowiedzialność za stan przechowywanych produktów i zaopatrzenia wg zapotrzebowania kierowniczki kuchni. Prowadzi odnośne zapiski: kwitariusz „magazyn przyjmie" i „magazyn wyda", oraz pod kierunkiem księgowej książkę magazynową. Do sprawozdań miesięcznych robi raport magazynu żywnościowego przedstawiający obrót towarów w ciągu miesiąca.

Planowanie posiłków

Posiłki w internatach są najczęściej 4-krotne, a w okresie ciężkiej pracy fizycznej w ogrodzie i w polu nawet 5-krotne. Posiłki 3-krotne są nie wystarczające, szczególnie dla młodzieży nie otrzymującej z domu paczek żywnościowych i zdanej całkowicie na wyżywienie internatowe. Zresztą młodzież internatowa ma zwykle dobre apetyty, bo pracuje nie tylko umysłowo ale i fizycznie przy utrzymaniu porządku codziennego i przy zajęciach praktycznych.

Na śniadanie najwygodniej podawać kawę lub mleko i chleb smarowany masłem, topioną słoniną, serem; dobrze, jeśli można podać surowe pomidory, marchew, rzodkiewkę, szczypiorek czy cebulę. Śniadanie powinno być intensywne, by młodzież miała dość sił do pracy i nie była zbyt zgłodniała do obiadu. Zupy na śniadanie są niewystarczające, gdyż młodzież wkrótce po śniadaniu jest głodna, a oprócz tego niechętnie widziane przez kucharki ze względu na większe obciążenie pracą. Różne tarte surówki, duszona cebula, masa wątrobiana itd. mają większe powodzenie na podwieczorek czy wieczerzę i wtedy łatwiej zorganizować pomoc uczennic. Rano i tak wcześnie zaczyna się pracę, personel kuchenny jest na ogół przeciążony, a młodzież też nie może wstawać wcześniej, jak o godz. 6 rano.

Wieczerze też należy projektować proste, łatwe do wykonania — w miesiącach zimowych gotowane i gorące, zimne zaś i prostsze do wykonania w dni przedświąteczne i soboty, by kucharka mogła przygotować sobie częściowo robotę na niedzielę, a także w miesiącach wiosny i lata (np. sałata zielona lub pomidorowa i chleb z masłem lub serem i gorący napój). O ile zupy nie są lubiane na śniadanie, o tyle chętnie spożywane wieczorem, są dość wygodne w wykonaniu i podaniu. Sałatki jarzynowe, ziemniaki z siadłym mlekiem lub maślanką, kaszę z jabłkami lub kompotem, sosem pomidorowym, grzybowym, krupnik, zalewajka, zupy mleczne to są potrawy najbardziej popularne na wieczerzę. Umożliwiają one łatwiejsze zorganizowanie pracy personelu kuchennego, dają oszczędność opału np. przez wyzyskanie nagrzanego podczas obiadu piekarnika do przyrządzania kaszy. Unikać zaś należy wieczorem podawania potraw ciężko strawnych, smażonych, np racuchów, placków, fasoli, grochu, grzybów. Przy opracowywaniu jadłospisów obiadowych należy mieć na uwadze wszystkie zasady racjonalnego żywienia, ale nie można pomijać lokalnych możliwości ich realizowania, (skąpy personel pomocniczy, dość prymitywne wyposażenie w narzędzia). Unikać potraw bardzo pracowitych, szczególnie nie gromadzić ich w jednym dniu, a co gorsza w jednym posiłku np. zupa z łazankami i pyzy z surowych ziemniaków, zupa jarzynowa i placki ziemniaczane. Pracowite, dostępne w żywieniu kilku lub kilkunastu osób pierogi z różnymi nadzieniami, czy jagodami zastępować w masówce łazankami z kapustą, kluskami z serem, kluskami krajanymi lub kładzionymi z sosem jagodowym witaminowym. Unikać potraw nieracjonalnych ze względu na marnotrawstwo składników odżywczych, na ekonomię czasu i ekonomię sił.

Ścisłe porozumienie i współpraca kuchni szkoleniowej i nauczycielki gotowania z kuchnią internatową może ułatwić pracę i jednej i drugiej stronie np. nauczycielka ćwicząc z uczennicami ciasto zarabiane na stolnicy może kuchnię internatową zaopatrzyć w zapas suszonych łazanek, makaronu, zacierek itp. Chcąc przećwiczyć z uczennicami przyrządzanie kisieli dostarczy deseru dla internatu, — w ten sposób można zdobyć większą ilość materiału ćwiczebnego dla lepszego opanowania techniki przez uczennice a zarazem pomóc kuchni internatowej. Na potrawy bardziej urozmaicone i skomplikowane może być miejsce wtedy, gdy w kuchni internatowej przypada okres praktyki uczennic.

Jadłospis dla internatu w Szkole Rolniczej

Wczesna jesień

I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wieczerza
1. Kawa mleczna chleb ze smalcem, talarki pomidorów	Zupa jarzynowa z lanym ciastem Jajecznica, ziemniaki, mizeria ze śmietaną	Chleb z miodem	Zsiadłe mleko, kasza
2. Kawa mleczna, chleb z twarogiem i szczypiorkiem	Barszcz ukraiński z jajem i fasolą szparagową Grzyby ze śmietaną, kasza sypka	Placek drożdżowy na dyni	Zsiadłe mleko, ziemniaki. Chleb z marmeladą
3. Kawa mleczna, chleb ze skwarkami i koperkiem	Zupa kalafiorowa z kluseczkami Fasola z baraniną w sosie pomidorowym	Chleb z masłem	Marchew po mazursku, chleb, napój owocowy, witaminowy
4. Kawa mleczna, chleb z marmeladą	Zupa z owoców mieszanych z grzankami Kasza na sypko z sosem koperkowym	Podpłomyki z masłem i szczypiorkiem	Sałata pomidorowa ze śmietaną i jajem, ziemniaki. Herbata z łodyg malinowych

Jesień

I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wieczerza
1. Kawa mleczna, chleb ze smalcem, pomidor	Zupa jarzynowa ze świeżą fasolką perłową Lemieszka z serem. Kompot witaminowy	Chleb z miodem	Włoska kapusta zasmażana z ziemniakami. Herbata z łodyg malinowych
2. Kawa mleczna, chleb z marmeladą	Zupa śliwkowa z ziemniakami Łazanki ze słodką kapustą i serem	Chleb z masą wątrobianą i szczypiorem	Sałata z jarzyn mieszanych, chleb, herbata z łodyg malinowych
3. Kawa mleczna, chleb ze skwarkami, surowa marchew	Zupa z dyni z zacierką. Siekanki z baraniny, sałata ziemniaczana z zieleniną	Chleb z twarogiem i koperkiem	Knedle z jabłkami, herbata z łodyg malinowych
4. Kawa mleczna, chleb ze słoniną i szczypiorkiem	Zupa z maślaczy z kaszą. Wieprzowina duszona w jarzynach z pomidorami, ziemniaki	Chleb z masłem	Zacierki z fasolą, chleb, napój z kwasu burakowego

Zima.

I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wieczerza
1. Kawa mleczna, chleb ze smalcem i cebulą, surowa marchew	Kapuśniak na wywarze z wędzonki, ziemniaki .. Kasza jaglana wypiekana z suszonymi śliwkami	Podpłomyki z masą śledziową	Ziemniaki puree, buraki zasmażane, lub dorsz z jarzynami w zaprawie pomidorowej. Herbata, chleb z dżemem

I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wieczerza
2. Kawa mleczna, chleb z masłem	Zupa szczawiowa z ziemniakami Kotlety z grochu, okładane wędzonką z chrzanem	Chleb z płatków owsianych z marmeladą	Kluski ziemniaczane z sosem pomidorowym
3. Kawa mleczna, chleb z masą z soi i grochu z cebulą smażoną	Zupa jarzynowa z fasolą. Łazanki wypiekane ź kapustą, kompot witaminowy	Chleb z masłem, surówka z dyni	Ziemniaki duszone z cebulą, ogórki kiszone, herbata, chleb z marmeladą
4. Kawa mleczna, chleb ze skwarkakami i pożywką drożdżową	Zupa fasolowa z kluskami Gulasz z kaszą perłową, surówka z kapusty kiszonej	Ciasto drożdżowe	Ziemniaki pieczone z ćwikłą, chleb z dżemem, herbata z obierzyn jabłecznych
	Przedwiośnie.		
1. Kawa mleczna, chleb z masą wątrobianą i rzeżuchą	Zupa pomidorowa konserw. z makaronem Ziemniaki po nelsońsku, surówka z czarnej rzodkwi i marchwi	Chleb pszenny razowy z masłem	Żur zabielany z ziemniakami, chleb z marmeladą
2. Kawa mleczna, chleb ze słoniną i świeżą zieleniną	Zupa owocowa z konserw flaszkowych z kluskami Kasza z sosem grzybowym	Chleb z twarogiem i śmietaną	Ziemniaki ze słoniną, ogórki kiszone, herbata, słodkie bułeczki
3. Kawa mleczna, chleb ze słoniną i rzeżuchą	Zupa z koperku solonego, z kluskami Kiszka kaszana lub dorsz smażony, ziemniaki, kapusta kiszona zasmażana	Oładki z cukrem	Krupnik na kościach z zieleniną, chleb
4. Kawa mleczna, chleb z masą grochową i szczypiorkiem	Zupa ogórkowa z ziemniakami Kasza z sosem mięsnym Surówka z jarzyn mieszanych	Chleb z masą z jaj	Prażucha z sosem z sera i śmietany. Napój z marchwi i żurawin
	Wiosna		
1. Kawa mleczna, chleb z masłem	Zupa szczawiowa z ziemniakami Pierogi leniwe z cukrem	Podpłomyki z masłem	Zupa ziemniaczana ze śmietaną i zieleniną, chleb
2. Kawa mleczna, chleb z masłem	Zupa owocowa z konserw flaszkowych z kluskami Szpinak z jajem, ziemniaki	Chleb z twarogiem	Sałata z młodych listków krwawnika i zielonej cebuli ze śmietaną. Chleb, napój z serwatki
3. Kawa mleczna, chleb z twarożkiem	Krupnik wiosenny z ziemniakami Wątróbka cielęca, ziemniaki, rzodkiewka Kompot z rabarbaru	Chleb z marmeladą	Kasza hreczana z zsiadłym mlekiem. Chleb z masłem i zieleniną

ZOFIA CZERNY.

Żywienie w stołówkach akademickich

DZIENNY ROZDZIELNIK PRODUKTÓW NA POSIŁEK POŁUDNIOWY W STOŁÓWKACH AKADEMICKICH

Jesień — zima

Produkty	Gramów	Koszt w zł	Kal
Produkty zapobiegawcze (których ilości nie należy już bardziej ograniczać)			
Białkowe			
Mięso, narządy wewn. zwierząt rzeźnych	50	9,50	120
(Kości)	(30)	(0,90)	(niezbad.)
Ryby morskie	50	2,25	22
Ser świeży biały (twaróg)	20	2,40	28
Jaja	7	3,00	19,7
Warzywa i owoce			
Warzywa zielone i żółte (kapusta słodka, pory, zielone przyprawy, marchew, dynia, brukiew)	150	7,50	27
Inne warzywa	150	7,50	27
Lemon juice powder do zakwaszania surówek	......	1,00	....
Przetwory kiszone i pasteryzowane (kapusta, pomidory, ogórki)	50	7,00	9
Ziemniaki	300	2,25	165
Produkty energetyczne (które można ograniczyć w zależności od apetytu stołowników)			
Mąka pszenna 67%	60	4,20	207,6
Chleb	70	3,29	172,9
Kasze	25	1,25	84,7
Strączkowe (fasola, groch)	40	2,80	116,8
Cukier	10	1,80	38
Tłuszcze (margaryna, oleje, słonina, boczek, śmietana)	30	10,20	202
Różne			
Przyprawy różne (sól, pieprz, chrzan, musztarda, ocet do zakwaszania potraw itd.)		4,00	
Razem:		60,84	1239,7

PRZYKŁADOWE WYKORZYSTANIE NORM DLA STOŁÓWEK AKADEMICKICH W CIĄGU TYGODNIA

Mięso, narządy wewnętrzne zwierząt rzeźnych	350 g	2 razy w tyg. mięso ubojowe
		1 raz w tyg. podroby duszone w sosie, wątroba, serce, nerki, mózg, płuca, grasica.
Ryba morska	350 g	2 razy w tyg. ryba morska
Ser	140 „	1 raz w tyg. kluski z serem lub surówka jarzynowa z serem
		1 raz w tyg leniwe pierogi ziemniaczane z cukrem

Jajo jako dodatek do siekaniny z mięsa, ryby lub jarzyn

Warzywa	2.450 g		
Włoszczyzna do zupy z warzyw mieszanych	7 razy w tyg. po		50 g
Co dzień surówka przed zupą	7		100 „
Co dzień potrawa gotowana z jarzyn	7		200 „
Ziemniaki	2.100 g		
Do drugiego dania	3		400 „
Do zupy ziemniaczanej	1		150 „
Do zupy gotowanej osobno	1		250 „
Do sałatki	2		250 „
Produkty energetyczne			
Mąka	420 g		
Podprawa	6		10 „
Drugie danie	2		150 „
Dodatek do zupy	1		60 „

Kasza	175 g						
Krupnik		1 raz	w tyg.	po		30 g	
Do mięsa		1	„	„	„	100 „	
Sypka do zupy		1	„	„	„	40 „	
Strączkowe	280 g						
Zupa grochowa		1	„	„	„	90 „	
Dodatek do mięsa		1	„	„	„	60 „	
Zupa fasolowa		1	„	„	„	90 „	
Sałata mieszana		2	„	„	„	40 „	
Cukier	70 g						
Tłuszcze	210 g	7	„	„	„	30 „	
Przyprawy do zup, sosów, sałatek		7	„	„	„	10 „	

OBIAD W STOŁÓWCE AKADEMICKIEJ
(Przykład jadłospisu)

1. Surówka warzywna, kromka chleba
2. Zupa warzywna z kaszą, kluskami lub ziemniakami
3. II danie z mięsa lub ryby

I dodatek — jarzyna gotowana lub sałatka mieszana z jarzyn gotowanych

II dodatek ziemniaki, kluski lub kasza

lub II danie jarskie mączne z serem lub mączne z jarzynami, lub ze strączkowych albo warzyw.

ROZPRACOWANIE SZCZEGÓŁOWE

I dzień
1. Surówka z marchwi z chrzanem i śmietaną i sokiem witamin, chleb
2. Zupa ogórkowa z ziemniakami.
3. Mięso baranie duszone w jarzynach mieszanych z fasolą.

II dzień
1. Surówka z kapusty włoskiej z ogórkiem i koperkiem, chleb
2. Zupa pomidorowa z kluskami
3. Pulpety z ryby w sosie chrzanowym, ziemniaki, buraki.

III dzień
1. Surówka z warzyw mieszanych w sosie musztardowym, chleb
2. Zupa grochowa z kluskami
3. Kotlety z kapusty, cebula duszona, ziemniaki

IV dzień
1. Surówka z kapusty kiszonej i marchwi, chleb
2. Zupa jarzynowa z kaszą sypką
3. Leniwe pierogi z ciasta ziemniaczanego z cukrem.

V dzień
1. Surówka z warzyw mieszanych ze szczypiorkiem i sokiem wit., chleb
2. Zupa fasolowa z zacierką
3. Dorsz w zaprawie pomidorowej po grecku, ziemniaki w mundurach.

VI dzień
1. Surówka z brukwi i sokiem witam., chleb
2. Barszcz ukraiński z fasolą
3. Kasza sypka z sosem grzybowym, sałata z jarzyn mieszanych.

VII dzień
1. Surówka z buraków ze śmietaną, chrzanem i sokiem witamin, chleb
2. Zupa z dyni z zacierką
3. Kotlety z ryby, sałata z włoszczyzny z zieleniną, ziemniaki.

VIII dzień
1. Surówka z porów w sosie z jaj i oleju, chleb
2. Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką
3. Zrazy siekane w sosie, kasza sypka, marchewka.

Czytelnikom „Żywienia Zbiorowego" nie trzeba wyjaśniać, jakie znaczenie państwowe i społeczne ma prawidłowe żywienie młodzieży akademickiej, która jest nadzieją narodu i jego rzutem w przyszłość.

Ciężkie warunki materialne studenta stały się przysłowiowe, a te oczywiście pociągają za sobą niedożywienie młodzieży i podkopanie stanu jej zdrowia na całe życie.

Każdy naród musi swą młodzież akademicką otaczać troskliwą opieką i realizować różne możliwości przyjścia jej z pomocą. Jedną z tych form pomocy, bodaj że najważniejszą, jest rozumna organizacja stołówek akademickich.

Młodzież akademicka pracuje ciężko. Na wielu wydziałach praca w laboratoriach, prosektoriach, na klinikach itp. wymaga wytężonego wielogodzinnego wysiłku. Oprócz tego znaczny odsetek młodzieży dojeżdża z osiedli podmiejskich i pracuje zarobkowo. Wszystko to sprawia, że młodzież po pośpiesznym, zbyt wczesnym i najczęściej niedostatecznym śniadaniu wychodzi do dnia z domu, aby zmęczona, zziębnięta i przegłodzona powrócić późnym wieczorem. W większości wypadków jest wtedy tak zmęczona, że bez apetytu odnosi się do wieczerzy, zwłaszcza, jeśli sama ma ją przyrządzać. Punkt ciężkości żywienia młodzieży akademickiej stanowi więc obiad, spożyty w stołówce.

Po takim wyjaśnieniu, oczywistym się staje, że prowadzenie stołówki nie może spoczywać w nieudolnych rękach i że sprawa ta wymaga pieczołowitego wglądu i opieki.

W tym celu podajemy powyższy projekt planowania żywienia w stołówce akademickiej, pomyślany na sezon jesienny i zimowy.

Projekt ten przewiduje, że pożywienie studentów w ciągu dnia powinno dostarczyć mu przeciętnie 2700 — 3000 Kalorii. Zgodnie z tym, co było powiedziane powyżej, główne znaczenie pod tym względem powinien mieć obiad, którego wartość energetyczna wobec tego ma wynosić najmniej 1.200 (do 1.500) Kal.

W przedstawionym projekcie produkty, które mają pokryć to zapotrzebowanie, podzielone są na trzy grupy:

1. Pierwsza z nich obejmuje produkty zapobiegawcze, **których wymiar nie może spaść poniżej przewidzianej w rozdzielniku normy;**
2. Druga obejmuje produkty energetyczne, **których ilość powinna być dostosowana do indywidualnego apetytu stołowników;**
3. Do trzeciej grupy zaliczone są wszystkie przyprawy, których znaczenia w pożywieniu nie można zapoznawać.

Pierwsza grupa obejmuje produkty najkosztowniejsze, są to:

a) źródła białka pełnowartościowego: mięso, ryby, ser, jaja;
b) źródła składników mineralnych i witamin: warzywa i owoce, sok cytrynowy witaminizowany (Lemon juice).

Znając niski poziom odżywiania młodzieży akademickiej i powszechny brak zrozumienia dla spraw związanych z żywieniem, należy przewidzieć, że śniadanie i wieczerza będą prawdopodobnie zupełnie pozbawione produktów białkowych i przynoszących związki mineralne i witaminy, że będą dostarczały prawie wyłącznie produktów energetycznych, zatem prawie cały ciężar pokrycia zapotrzebowania na produkty zapobiegawcze musi spoczywać na stołówce. **Stąd konieczność nie obniżania ich przydziału pod żadnym pozorem.**

Mięso w znaczeniu tkanki mięsnej zwierząt rzeźnych, przewidziane jest w podanej racji dwa razy na tydzień w ilości 120 g na jedną porcję. Konieczności dietetyczne i gospodarcze (niska cena, rozpowszechnienie ich spożycia) wymagają, aby oprócz tkanki mięśniowej uwzględnione były w jadłospisie podroby, które dostarczają nieco innych składników i w nieco innym do siebie stosunku niż tkanka mięśniowa. Oprócz tego znów z tych samych powodów (konieczności gospodarki państwowej i wymagania dietetyki), dwa razy na tydzień uwzględnione są ryby morskie, znacznie tańsze niż mięso, choć wysoko wartościowe, w ilości 175 g na jedną porcję.

Do tej samej grupy zaliczono kości, które mają stanowić dodatek do wywaru z włoszczyzny na zupę. Pozycja ta jest potrzebna, ale nie niezbędna i dlatego jest umieszczona w nawiasie.

Z produktów zwierzęcych byłby bardzo pożądany dodatek 1 łyżeczki tranu dziennie. Nie umieszczamy go jednak, gdyż zapas tranu, którym obecnie rozporządzamy musi być w pierwszym rzędzie przydzielony grupom zastrzeżonym (matkom karmiącym i kobietom ciężarnym, dzieciom i młodzieży rosnącej).

Ze względu na sezon jesienno-zimowy przewidziany w opracowanym projekcie, raz w tygodniu zamiast tkanek zwierząt stałocieplnych i zmiennocieplnych zapotrzebowanie na białko pełnowartościowe pokrywa jeszcze ser, a jedno tylko jajo na tydzień, przewidziane jest jako niezbędny dodatek do potraw. Dobór źródeł białka pełnowartościowego zmieni się całkowicie w sezonie wiosennym i letnim, kiedy główny ciężar spadnie na jaja i ser.

Spośród jarzyn w odrębną grupę wydzielono warzywa zielone i żółte, ponieważ ich rola w żywieniu jest specjalna, inna niż reszty warzyw i nie mogą być one przez te ostatnie zastąpione. Zawierają bowiem prowitaminę A pod postacią karotenu. Zmniejszając ilości warzyw zielonych i żółtych obniżylibyśmy dzienną normę spożycia tej witaminy co zwłaszcza doniosłą rolę odgrywa w żywieniu jesienno-zimowym gdy inne, bogatsze źródła witaminy A są mniej dostępne.

Wiadomo, że owoce i warzywa zachowują swą pełną wartość witaminową tylko w produktach surowych. Dlatego w każdym jadłospisie obiadowym uwzględniono surówkę, jako przystawkę przed zupą. Społeczeństwo polskie nie jest wdrożone do spożywania warzyw surowych. Możemy być przygotowani na to, że wprowadzenie surówek do stołówki akademickiej napotka początkowo na pewien opór ze strony stołowników. Nie zrażajmy się nim jednak. Aby surówki zdobyły sobie pełne prawo obywatelstwa, muszą czynić zadość pewnym warunkom:

1. Podanie ich musi być atrakcyjne i pobudzające apetyt,
2. Przyprawienie do smaku musi być takie, żeby zdobyło sobie uznanie.

Należy unikać surówek jednobarwnych, nie przyprawionych tłuszczem (śmietana, olej), nie zakwaszonych, czyniących wrażenie suchych trocin, rzuconych niedbale na talerz.

Dobór surówek musi być możliwie urozmaicony, należy rozszerzać jego ramy daleko poza powszechnie znane i uznawane surówki z kiszonej kapusty, pomidorów i ogórków. Należy również uwzględniać dodatek zielonych, aromatycznych przypraw (koperek, pietruszka, szczypiorek, majeranek) do zup, ziemniaków i innych warzyw gotowanych, tak długo, jak długo są one w sezonie jesiennym dostępne.

Ze względu na cenę jako jedyne przetwory przewiduje projekt kiszonki i przetwory pasteryzowane. I jedne i drugie stanowią dobre źródło czynników pobudzających trawienie, apetyt i witaminy, których nie należy niszczyć przez gotowanie, lecz dodawać w stanie surowym do surówek lub potraw już ugotowanych.

Do zakwaszenia surówek należy też używać syntetycznego soku cytrynowego (Lemon juice powder syntetic) tak długo, póki jeszcze rozporządzamy jego zapasami w handlu. Nie jest to preparat obojętny dla naszego zdrowia lub luksusowy, lecz ważne i trudne do zastąpienia w zimie źródło witaminu C. Ocet jest przyprawą o dużo niższej wartości. Pożądanym byłoby przyrządzanie octu z jabłek padałek i odpadków owocowych w przetwórniach.

Oprócz surówki codzienny jadłospis obiadowy uwzględnia jarzynę gotowaną. Przyrządzenie jej musi odpowiadać powszechnie przyjętym nowoczesnym metodom oszczędzającym jej wartość. Włoszczyzna pozostała z wywaru nie powinna stanowić odpadku, lecz częściowo wejść w skład zupy, częściowo zaś pojawić się pod postacią sałatki, z surowymi dodatkami.

Potrawy z produktów energetycznych mają dopełnić normę zapotrzebowania wtedy, gdy ilość białka, witamin i składników mineralnych jest już wystarczająca. Porcję tych produktów reguluje normalny apetyt zdrowego osobnika. Stołownik nasz nie powinien zjeść mniej owoców, warzyw czy mięsa, niż to co

dla niego przewidzieliśmy, nie ma jednak żadnej konieczności aby zjadał przewidzianą ilość kaszy lub klusek. Pod tym względem doświadczony kierownik stołówki musi się w ciągu kilku dni zorientować i stosownie do apetytu swoich stołowników regulować porcjowanie mąki, kaszy, strączkowych i ziemniaków aby na talerzach nie pozostawały resztki skazane na zmarnowanie.

Wartość jednak tak starannie i celowo dobranej racji pokarmowej mogą znacznie obniżyć nieumiejętne metody przyrządzania tych produktów. Moczenie, parzenie, odlewanie wywaru, pozbawia pożywienie związków mineralnych, białka i witamin, które są rozpuszczalne w wodzie i wraz z nią odpadają. Proces smażenia denaturuje białko, czyni je trudnostrawnym i mniej przyswajalnym. Smażenie masła na żelaznej patelni niweczy jego wartość witaminową. Gotowanie w obtłuczonych naczyniach emaliowanych niszczy wartość C-witaminową produktów, to samo powoduje przecieranie przez sito metalowe, to samo sprawia mielenie przez maszynkę, trzymanie tartego produktu na powietrzu itp.

Tych wszystkich czynników nie doceniamy w praktyce kucharskiej, gdzie do tej pory stosujemy bezmyślnie tradycjonalne sposoby, gdyż w codziennym kołowrocie zajęć nie stać nas już na wysiłek opanowania złych nawyków niewykształconego personelu kuchennego.

A jednak i ta strona zagadnienia musi być przez nas rozwiązana w imię dobra ważnej i słusznej sprawy.

MARIA STRASBURGER

Jak uczyć dzieci zasad prawidłowego żywienia

Jest to zagadnienie u nas jeszcze nowe — prawie zupełnie nowe. Czy wszędzie jest ono nowe? Należy stwierdzić, że nie. Świadczą o tym liczne, poświęcone mu wydawnictwa i publikacje tego rodzaju jak „Nutrition work with children" L. Roberts wydane już w r. 1930, a więc kilkanaście lat temu. Była to jedna z najdawniejszych prac na ten temat. Dziś istnieje już wiele innych wydawnictw, które rozszerzyły i pogłębiły to zagadnienie.

O cóż to właściwie chodzi? Działacze społeczni i naukowi, którzy za cel postawili sobie racjonalizację żywienia całego społeczeństwa, często tracą z oczu fakt oczywisty, że przedmiot ich działania jest zbiorowiskiem czującym, myślącym, mającym swe zapatrywania, upodobania, obyczaje. Sprawa nie da się więc załatwić drogą administracyjnych i gospodarczych posunięć i zarządzeń lecz posiada swój aspekt pedagogiczny, wychowawczy. Metody pracy pedagogicznej z ludźmi dorosłymi mają przede wszystkim charakter propagandy. Pogadanki radiowe, krótkoterminowe kursy dla gospodyń wiejskich i miejskich, akcja ogródków działkowych, rozrzucone w miejscach publicznych afisze propagandowe ze sloganami, oto najczęściej stosowane i pewnie najskuteczniejsze narzędzia tej akcji. Ale to jeszcze nie wszystko, to nawet o wiele za mało.

Wiadomo przecież, że tryb żywienia każdego z nas zależy nie tyle od tego, co w tej dziedzinie wiemy i rozumiemy, nawet nie tyle od naszych możliwości finansowych, ile właśnie od naszych upodobań i nawyknień. Nawyknienie jest motorem naszego działania stokroć silniejszym niż czynniki rozumowe. Nim rozumowanie dojdzie do głosu, szybko i zdecydowanie rozstrzyga nawyknienie. Nawyknienia zaś zdobywa się przede wszystkim w dzieciństwie.

Każdy z nas tak jada i to lubi, do czego przyzwyczaiła go matka w domu rodzinnym. Stąd pouczanie dorosłych i odwoływanie się do ich rozsądku będzie zawsze mało skuteczne, jeśli nie zreformujemy żywienia dzieci tak, aby każde z nich wchodząc w życie wniosło nawyknienia prawidłowe i uzasadnione naukowo i gospodarczo.

Powiedzmy sobie od razu, że u nas w tej dziedzinie robi się za mało. Być może, że wielka przebudowa stylu życia podjęta przez nasze pokolenie, obejmie i zreformuje i tę dziedzinę. Obecnie ograniczamy się do walki z dzieckiem, które grymasi i nie chce jeść tego, co dla niego jest korzystne, nie zadając sobie żadnego trudu, żeby głębiej wniknąć w tę sprawę i usunąć jej przyczyny. Gdy dziecko grymasi otoczenie najczęściej martwi się jego brakiem apetytu, usiłuje mu dogodzić, potrawy nielubiane zastąpić lubianymi, przy czym dziecko niejednokrotnie wyrasta na bohatera domowego, o którym opowiada się niemal że z zachwytem, jak to ono „za nic" nie zje tego lub owego. Przy innym podejściu do dziecka grymaszącego, bywa ono napominane, dostaje burę, zmusza się je do jedzenia, karze pozbawieniem deseru. W żadnym wypadku jednak nie szuka się w dziecku sprzymierzeńca, nie odnajduje drogi, którą możnaby trafić do jego psychiki, nie dąży się do porozumienia z nim.

Dzieci i młodzież dzisiejsza wychowują się w kulcie dla tężyzny i sprawności fizycznej, dla wyczynów sportowych. Zdawałoby się, że stąd już tylko krok jeden dzieli nas od uświadomienia młodzieży, jaką rolę w sprawności fizycznej odgrywa żywienie. Jednak kroku tego w jakimś dziwnym zaślepieniu nie czynimy. Jest to czasem zdumiewające.

Sprawy tej nie można zostawić przypadkowi. Powinna ona znaleźć swoje poważne miejsce w programie oficjalnym. Biologia, nauka o człowieku, czy higiena — zależnie od typu szkoły — każdy z tych przedmiotów szkolnych musi naświetlać zagadnienie żywienia człowieka, podać zasadnicze wiado-

mości o składnikach pokarmowych, nauczyć o znaczeniu pokarmów energetycznych i zapobiegawczych, podać główne wiadomości o zapotrzebowaniu organizmu człowieka w różnych epokach jego rozwoju, związać ściśle zależność zdrowia fizycznego z prawidłowym żywieniem. Zakres tego co dzisiaj robi się w tej dziedzinie powinien być znacznie rozszerzony, zwłaszcza zaś zagadnienie musi być tak rozpracowane, żeby jasnym się stał jego związek z życiem codziennym. Nie może to być sucha, abstrakcyjna i oderwana od życia lekcja, której młodzież uczy się tylko dla otrzymania stopnia i natychmiast puszcza w niepamięć, nie wyciągając z niej żadnych praktycznych konsekwencji.

W szkolnych lekcjach o żywieniu winny być uwzględnione wszystkie nowe zdobycze wiedzy a nie tylko ogólnikowe, często przebrzmiałe schematyczne wiadomości. Tutaj też jest miejsce na odpowiednie naświetlenie sprawy alkoholizmu.

Niedoceniamy też innej ważnej sposobności
wychowania dzieci i młodzieży do prawidłowe-
go żywienia. Są nimi wszystkie kolonie i obo-
zy młodzieżowe. Niestety, w wielu wypadkach
żywienie tam jest błędne nawet wtedy, jeśli
jest dostatnie, co spowodowane jest brakiem
kwalifikacji personelu kierowniczego. Również
przeważnie nieodpowiednie jest żywienie w
tak licznych dziś u nas Domach Dziecka. Wy-
nika stąd podwójna szkoda. Cierpi na tym roz-
wój fizyczny dziecka i nabywa ono błędne na-
wyknienia, które wniesie ze sobą w życie i do
swej przyszłej rodziny

Jednak nawet w tych wypadkach, gdy w
instytucjach żywienia zbiorowego młodzieży
jest ono rozwiązane prawidłowo, nie osiąga w
pełni swego celu. Postaram się wyjaśnić rzecz
na przykładzie. Podczas ubiegłych wakacji od-
wiedziłam obóz młodzieży wzorowo zorganizo-
wany i prowadzony. Do obiadu zasiadłam ra-
zem z młodzieżą. Podano barszcz ze śmietaną
i ziemniakami, kaszę na sypko posypaną koper-
kiem z jajami i sosem grzybowym, surowe ja-
gody z cukrem. Posiłek pod każdym względem
prawidłowy. Pomimo tego młodzież była nieza-
dowolona i narzekała na wyżywienie Dostrze-
głam dwa tego powody. 1) Obiad był fatalnie
podany, na stołach niczym nie nakrytych, w
obtłuczonych miseczkach emaliowanych brązo-
wego koloru, co wszystko czyniło wrażenie
niedbalstwa i opuszczenia, 2) nikt nie pouczył
młodzieży na czym polega racjonalne żywienie
i dlaczego te posiłki, które jej podają są wła-
śnie prawidłowe i godne polecenia.

Wiadomo, że dla szerokich warstw społe-
czeństwa polskiego kryterium wartości wyży-
wienia polega na tym, jak często podaje się
mięso. Wiadomo też, że nie na tym zasadza
się prawidłowość żywienia młodzieży i dzieci.
Stąd wniosek, że w zakładach żywienia zbio-
rowego dzieci i młodzieży, w Domach Dziecka,
internatach, obozach, koloniach — należy
wprowadzać pouczenia dotyczące prawidłowe-

go żywienia. Materiału poglądowego do tych pouczeń dostarczą podawane posiłki. Wtedy młodzież zrozumie że nie dzieje jej się krzywda, że nie ma powodu do grymasów, że ideałem dobrego wyżywienia nie jest to, w którym jest najwięcej mięsa.

W dzieciach i młodzieży musimy zyskać sprzymierzeńców w walce o jej rozwój fizyczny, o jej zdrowie, o przyszłość biologiczną Narodu.

Przyjrzyjmy się jak można to zrobić. Zaczynamy od przedszkola. Oto leży przed nami barwna książeczka obrazkowa „Jedzcie i rośnijcie (Departament of Public Services—General Milles—Minnesota 1946). Obrazki, które objaśniają krótkie zdania, opowiadają nam historię Billego i Basi, którzy przyjechali na wakacje na farmę dziadków. Co rano czyszczą zęby, szczotkują włosy, myją buzie i rączki, ubierają się czysto i dopiero wtedy schodzą na śniadanie. „Basia i Billy jedzą dobre śniadanie. Dostają mleko, dostają kaszę, dostają sok owocowy, dostają jaja, dostają wzbogacony chleb (wzbogacony w witaminy), dostają masło. Basia i Billy rosną i rosną".

„Jakie dobre śniadanie ma Basia! Jakie dobre śniadanie ma Billy! Jedzą powoli i mówią: lubimy nasze śniadanie, pomyjemy sami nasze talerze". Kiciuś i piesio też dostają dobre śniadanie, będą rosły, będą biegały.

Książeczka kończy się szeregiem tematów ćwiczeń, które dzieci wykonają pod kierunkiem przedszkolanki. Między tymi ćwiczeniami jest polecenie narysowania pokarmów, składających się na dobre śniadanie.

„Listy do Tonia", (wydawca ten sam co poprzedniej książeczki, rok 1946) to książeczka obrazkowa dla najmłodszych dzieci szkolnych. Na jej treść składają się listy mamusi do Tonia, pisane raz na miesiąc w ciągu całego roku, aby Toniowi sprawić przyjemność, że i dla niego listonosz przynosi listy. Dowiadujemy się, że po wakacjach Tonio powraca do szkoły. Rok szkolny rozpoczyna się od badania lekarskiego. Tonio bardzo urósł podczas wakacji, bo wszystko co Tonio je zamienia się w Tonia. Tonio zostaje przewodniczącym „Klubu dobrych śniadań" w swojej klasie, projektuje takie śniadania, aby wszystkie dzieci były zdrowe, silne i stały się sprawnymi narciarzami i łyżwiarzami. Mamusia kupuje Toniowi książeczki o żywieniu. Z nich Tonio dowiaduje się, że 1) z pokarmów tworzą się mięśnie, kości i zęby, 2) pokarmy dostarczają ciepła, które sprawia, że ciało nasze nie stygnie oraz energii do biegania, zabawy i pracy, 3) pokarmy utrzymują nasze ciało w dobrym stanie i sprawności. Mamusia poucza Tonia, że pokarmy dzielą się na 7 grup: 1) zielone i żółte warzywa, 2) owoce, 3) ziemniaki i inne warzywa okopowe, 4) mleko i przetwory mleczne, 5) mięso, ryby i jaja, 6) chleb i inne pokarmy mączne, 7) masło i inne tłuszcze ze sztucznie wzbogaconą wartością A witaminową. Grupy te wypisane są na okrągłej tarczy.

Prawidłowe żywienie wymaga codziennego uwzględniania w naszych posiłkach wszystkich siedmiu grup. Mama proponuje aby członkowie „Klubu dobrych śniadań“ wprowadzili grę, polegającą na spisaniu wszystkich produktów spożytych w ciągu dnia, wyszukaniu dla każdego na tarczy, do której grupy należy i zaznaczeniu tego odpowiednią liczbą, umieszczoną koło każdego produktu. Dzieci dzięki temu nauczyły się układać jadłospisy, według nich same przyrządzają posiłki w kuchni szkolnej, codzień inna klasa. Potrafią też same zorganizować podwieczorek na majówce. Tonio rośnie duży, nabiera sił, do czego przyczyniła się też 11 godzin snu i zabawy na słońcu w kąpielówkach. Przy końcu roku szkolnego pani Doktór jest bardzo zadowolona z Tonia.

Wskazówki i materiały do prowadzenia systematycznych lekcyj szkolnych o żywieniu, znajdujemy w książce „Jak uczyć dzieci o żywieniu“ (by Mary Pfaffmann and Frances Stern, New York 1944 r.) Poziom odpowiada IV lub V kl. szkoły podstawowej. W dziewięciu rozdziałach ujęty jest całokształt zasad prawidłowego żywienia. Każdy rozdział zaczyna się od pouczeń dla nauczycieli, celu i planu lekcji, wykazu pomocy naukowych, opowiadania, które ma ożywić lekcję, właściwej ekspozycji treści oraz gier i robót ręcznych, które mają utrwalić nabyte wiadomości.

Każdy z nas nauczycieli wie doskonale jaką trudność sprawia młodzieży nawet starszej zrozumienie takich pojęć dla niej abstrakcyjnych jak n. p. pojęcie składników pokarmowych, które są czym innym, niż produkt z nich utworzony, pojęcie białka, węglowodanów itp. wreszcie pojęcie energii, która znów jest czym innym, niż składniki pokarmowe. Wielką trudność sprawia też rozróżnianie poszczególnych witamin, oznaczonych literami i zapamiętanie ich właściwości, oraz rozróżnianie składników mineralnych, ponieważ pierwiastki chemiczne są dla dzieci pojęciem abstrakcyjnym. Przyjrzyjmy się, jak sobie z tym radzą autorki omawianej książki.

Nauczycielka pokazuje kiełkujące nasiona w różnych stadiach rozwoju. Opowiada o tym, jak nasiona te przespały w ziemi całą zimę, teraz zaś budzą się na wiosnę. Pokazuje, że w nasieniu śpi malutka, ukryta roślinka. Roślinka ta słyszy wezwanie wiosny i obudziwszy się znajduje wkoło siebie zapasy pokarmowe, przezornie złożone przez roślinę — matkę. Teraz zaczyna rosnąć, a pożywienia w nasieniu w miarę tego ubywa. Gdy roślinka wychyli się nad ziemię, a w głąb zapuści korzonki, nasienie jest już puste. Do wzrostu potrzebne jest pożywienie — nazywa się ono białko. My też zjadamy nasiona, ziarna, a z nimi białko. Dlatego dzieci mogą rosnąć. Kurczątko może rosnąć bo ma białko w jaju, maleńkie dziecko zaś ma białko w mleku. Z białka zbudowane są mięśnie. Chcąc być silnym i mieć potężne mięśnie trzeba jeść pokarmy białkowe, zwłaszcza mleko. Dzieci dowiadują się o greckich dyskobolach i oglądają odpowiednie ilustracje, podziwiając mięśnie olimpijczyków greckich. Nauczycielka opowiada o małym Tezeuszu, który pragnął iść na dwór ojca, sławnego władcy Aten, lecz wolno mu było uczynić to dopiero wówczas, gdy zdoła podnieść i strącić w przepaść olbrzymi głaz. Musiał dużo, dużo jeść, pić mleko, by doczekać dnia, w którym rzeczywiście zdołał podważyć głaz. Pod nim znalazł złote sandały i szpadę ze złotą rękojeścią. Stał się więc wojownikiem i wyruszył w drogę do ojca.

Na następnej lekcji opowiadanie o Jamesie Wattcie i Jerzym Stephensonie oraz wynalezieniu maszyny parowej, przygotowuje do zrozumienia działania maszyny i wprowadza w pojęcie energii. Rozpatrzenie szeregu nowoczesnych maszyn doprowadza do stwierdzenia, że każda z nich potrzebuje paliwa. Może to być, węgiel, nafta, benzyna, olej. Maszyna ludzka także potrzebuje paliwa może to być nawet po części także olej, a także inne tłuszcze, pokarmy mączne i cukier.

Aby dzieci zrozumiały czym jest wapń dla ustroju ludzkiego, autorki pokazują szereg okazów takich jak wapno murarskie, kreda, marmur, muszelki, skorupki ślimaków, szkielety korali, skorupki jaj i doprowadzają do stwierdzenia że we wszystkich tych ciałach znajduje się ten sam składnik: wapń, choć może on występować pod różnymi postaciami. W naszym ciele znajduje się w zębach i kościach.

Omówiliśmy tych parę przykładów, aby na nich udowodnić możliwość zaznajomienia dzieci z zasadami żywienia. Jak widzimy, według przedstawionej powyżej koncepcji, zasady żywienia w programie szkolnym nie mają być czymś oderwanym od całokształtu nauczania, lecz przedmiot ten ma być skorelowany z innymi przedmiotami szkolnymi i z nimi współpracować nad rozwojem umysłowym dziecka. Książka ta przeznaczona jest dla „nauczycieli szkół wszystkich stopni, wychowawców fizycznych, lekarzy szkolnych, dietetyczek, higienistek szkolnych, opiekunek społecznych i rodziców“.

W miesiącach jesieni, zimy i wczesnej wiosny podawajmy codziennie dzieciom i młodzieży rosnącej tran.

Z bibliografii zagranicznej

Co nie powinno uchodzić uwadze nauczycieli.

Wg broszury „What teachers see" pod red. George M. Wheatley — Metropolitan Life Insurance Company — Home Office — New York

Autorzy tej małej (32 str.), lecz bardzo pięknie ilustrowanej broszurki wychodzili z założenia, że umiejętna obserwacja przez wychowawcę wyglądu dzieci szkolnych i ich zachowania się stanowi wielką pomoc w pracy lekarza i higienistki. Wprawdzie największe znaczenie profilaktyczne i diagnostyczne mają obserwacje zebrane przez troskliwą i kochającą matkę, patrzącą na swe dziecko badawczym i przenikliwym okiem, lecz matka ma zwykle bardzo małą skalę porównawczą i wprawdzie może sygnalizować lekarzowi zmianę w wyglądzie i zachowaniu się swego dziecka, lecz nie ma możności porównywania jego rozwoju fizycznego i psychicznego z wielką liczbą jego rówieśników. Rola ta przypada w udziale wychowawcy, zwłaszcza zaś wychowawczyni. Na szeregu barwnych ilustracji autorzy wykazują jak wygląda Janka zdrowa, wesoła, z radością biorąca udział w pracy i zabawie i jak wygląda ta sama Janka, gdy wraca do szkoły po chorobie, co w tym wyglądzie jest naturalnym następstwem przebytej choroby i samo się wyrówna, co zaś wymaga specjalnej pieczy i względów. Następne rozdziały poświęcone są wadom oczów u dzieci, a więc ilustracja przedstawia dziecko krótkowzroczne i dziecko zezowate.

Zęby i dziąsła Jurka wskazują na hypowitaminozę C. Nauczycielka więc winna wglądnąć w jego sposób żywienia się i opracować dokładnie z matką sposób zreformowania diety Jurka według wskazówek lekarskich. Natomiast mała Ewelinka musi być skierowana do dentysty ponieważ jest w wieku wypadania zębów mlecznych, zaś zęby trwałe wyrastają za rzadkie, a zęby szczęki górnej i dolnej nie zwierają się prawidłowo. W ogóle pierwsze lata szkolne, tj. okres wypadania zębów mlecznych, wymagają specjalnie pieczołowitej opieki dentystycznej zarówno przez wzgląd na zdrowie i pełnowartościowość fizyczną dziecka, jak i przez wzgląd na jego urodę, co pociąga za sobą jego przystosowalność życiową.

Ludka ma katar. Nauczycielka musi wiedzieć, czy jest to stan chroniczny, czy też wynik przeziębienia. Ponieważ wiele chorób zakaźnych zaczyna się od kataru, dziecko zakatarzone musi być odesłane do domu i izolowane od innych dzieci. Również spuchnięte, czerwone i załzawione oczy Janka wskazują na katar, a cały jego wyraz twarzy nasuwa przypuszczenie, że może to być też początek odry lub grypy. Lidka zaś ma tak długotrwały katar, że pod nozdrzami potworzyły się ranki i strupy. Są to zainfekowane uszkodzenia skóry, wywołane tym, że skóra w tym miejscu jest ciągle mokra, drażniona i narażona na zakażenie mikroflorą zawartą w wydzielinach nosa. Długotrwałe katary z gęstą wydzieliną mogą wskazywać na infekcję zatok, obecność polipa, a nawet specjalną postać dyfterytu.

Dorotka ma też infekcję, lecz jest to grzybek, osiedlony na owłosionej części skóry głowy, który b. niszczy włosy. Grzybek ten łatwo przenosi się na inne dzieci, które muszą być strzeżone przed taką infekcją.

Powiększone gruczoły limfatyczne na szyi Tomka wskazują również na infekcję i wymagają opieki lekarskiej. Wyglądają one inaczej niż spuchnięte ślinianki podczas świnki.

Autorzy broszury kładą specjalny nacisk na różne odchylenia od normy w rozwoju fizycznym dziecka, wywołane wadami żywienia. Oto Jasia i Frania — obie w tym samym wieku, lecz różnica wzrostu między nimi jest olbrzymia. Pomimo, że Frania jest znacznie mniejsza od Jasi, jest zupełnie zdrowa. Wzrost i przyrost na wadze każdego dziecka musi być traktowany indywidualnie gdyż może być spowodowany innymi założeniami dziedzicznymi i niesposób do wszystkich dzieci stosować tej samej normy. Jeśli jednak u Frani w ciągu trzech miesięcy nie będzie przyrostu wagi, konieczna jest ingerencja lekarza. Natomiast dziesięcioletnia Różyczka niższa o pół głowy od sześcioletniej Jasi nie rozwija się normalnie. Jest chuda, blada, włosy bez połysku, oczy podkrążone. Typowy przykład niedożywienia. Obowiązkiem wychowawcy jest wglądnięcie w powody tego stanu rzeczy i podniesienie poziomu żywienia Różyczki. Lucynka jest też blada i chuda, lecz jej humor, wyraz oczów, uśmiech na ustach, postępy w nauce, udział w zabawach wskazują, że jest zupełnie zdrowa, zaś niska waga i brak rumieńców stanowią cechę indywidualną. Inny charakter ma bladość Ani. Ania trzyma się źle, czyni wrażenie zmęczonej, zaś zajady w kącikach ust wskazują na niedobór jednej z witamin grupy B. Żywienie Ani wymaga poprawy.

Uważny, nasłuchujący i wyczekujący wyraz twarzy Tadzika jest charakterystyczny dla dzieci, które źle słyszą. Konieczne skierowanie do laryngologa.

Nauczycielka zauważyła, że buciki Niny są stale wykrzywione, obcasy ścięte od strony wewnętrznej. Nina jest niezręczna, szybko męczy się przy chodzeniu. Tego rodzaju budowa stóp wymaga skorygowania, gdyż Nince grożą zwichnięcia stawów, zerwanie ścięgien itp. przykre wypadki.

Dawida musi nauczycielka chronić przed zaziębieniem, zmarznięciem, zetknięciem z dziećmi zakatarzonymi i zarażonymi grypą, gdyż Dawid przeszedł niedawno zapalenie stawów.

Na tej galerii przykładów dziecięcych z życia szkolnego autorzy broszury zwracają uwagę nauczycielstwa na szereg objawów zewnętrznych wskazujących na stan fizyczny dziecka i uczą obserwowania drobnych szczegółów, ważnych a często uchodzących obserwacji uwagi otoczenia.

Czytajmy i uczmy się

1. Z. Czerny i M. Strasburger — Żywienie Rodziny, [illegible]
2. Z. Czerny i M. Strasburger — Zasady żywienia (II wyd. Teorii Przyrządzania Potraw) Czytelnik, 1948.
3. Dział Higieny Żywienia Państw. Zakł. Higieny w Warszawie — Wartości odżywcze produktów spożywczych z okresu wojny. Lekarski Instytut Naukowo-Wydawniczy. Warszawa, 1948.
4. M. Karczewska — Co jeść i jak gotować. Warszawa, 1948.
5. W. Kacprzakowa — Książka Gospodyni Wiejskiej, Związek Samopomocy Chłopskiej, 1948.
6. A. Mering — Półprzetwory owocowe, Zw. Rew. Spółdzielni, Łódź, 1948.
7. E. Paluch — Przez dobre odżywianie do zdrowia. Wyd. Kolumna, Łódź, 1948.
8. B. Szabuniewicz — Tablice i normy odżywiania. Kraków, 1948.
9. A. Szczygieł — Zarys higieny żywienia. Lekarski Instytut Wydawniczy. Warszawa, 1948.

Unikajmy jednostronności w żywieniu naszych dzieci. Wprowadzajmy różnorodne potrawy do ich codziennych jadłospisów, zwłaszcza uwzględniajmy szeroko:

spożycie mleka pod różnymi postaciami,
potrawy z warzyw i owoców,
surówki,
pieczywo z pełnego wymiału.

Przypominamy, że zasadniczymi warunkami punktualnego otrzymywania pisma są:

1. dokładne podawanie adresu (miejscowość, poczta, powiat).
2. zawiadamianie pisemne Administracji o wszelkich wpłatach, dokonanych z tytułu prenumeraty.

Zaległe raty prenumeraty wpłacać należy w sposób dotychczas praktykowany, tj. na konto PKO Nr. I-2000 na dochód Min. Aprowizacji, cz. 12. Dz. 1. § 7. z zaznaczeniem tytułu wpłaty.

Wysokość prenumeraty na rok 1949 ustala się następująco:

Prenumerata roczna — 400 zł.
„ półroczna — 200 „
„ kwartalna — 100 „

Cena numeru pojedyńczego (miesięcznik) 40 zł. Sposób wpłacania prenumeraty na rok 1949 podamy w numerze następnym.

TREŚĆ:

Adres Administracji: Ministerstwo Przemysłu i Handlu, Warszawa-Mokotów, Chocimska 28.

Adres Redakcji: Ministerstwo Przemysłu i Handlu. W-wa-Mokotów, Chocimska 28, pokój 119. Zofia Czerny.

Druk PWZG Warszawa. Tamka 3 Zam. 2984 B-66901 **Cena 80 zł.**